Пол Экман

Уоллес Фризен

Узнай лжеца



По выражению лица

Книга-тренажер

UNMASKING THE FACE

A guide to recognizing emotions from facial clues

PAUL EKMAN and WALLACE V. FRIESEN

MALOR BOOKS
Cambridge, MA ♦ 2003

ПОЛ ЭКМАН
УОЛЛЕС ФРИЗЕН

УЗНАЙ ЛЖЕЦА

ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЛИЦА



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2010

ББК 88.53
УДК 159.925.2
Э39

Экман П., Фризен У.

Э39 Узнай лжеца по выражению лица / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2010. — 272 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-49807-643-0

Перед вами новая книга Пола Экмана, которую вполне можно назвать вторым томом нашумевшего бестселлера «Психология лжи». Это книга-продолжение, книга-«тренажер», книга-расшифровка.

Вы заметите, если кто-то притворяется удивленным? А если кто-то испуган, но хочет выглядеть рассерженным, вам под силу это разглядеть? Насыщенная огромным количеством тщательно отобранных фотографий и специальных упражнений, эта книга позволит вам безошибочно распознавать ложь, моментально читая по лицам эмоции: как подлинные, так и «наигранные». Радость, удивление, страх, гнев, печаль, отвращение — ничто не ускользнет от вашего внимательного взгляда.

Совершенствуйте свои навыки, чтобы защититься от обмана на работе и дома. Мастерство Пола Экмана сослужит вам хорошую службу!

ББК 88.53
УДК 159.925.2

ISBN 1-883536-36-7 (англ.)

ISBN 978-5-49807-643-0

Оглавление

Предисловие к русскому изданию

Книга «Узнай лжеца по выражению лица» написана известным американским психологом Полом Экманом в соавторстве с Уоллесом Фризеном. Пол Экман — один из крупнейших исследователей человеческой мимики. Во всех современных учебниках психологии его имя упоминается в разделах, посвященных проблемам выражения эмоций. В этом издании отражены результаты работы многочисленных экспериментальных исследований П. Экмана и его сотрудников, проводившихся на сотнях людей в разных странах мира.

Лицо человека является изумительно организованным экраном, где через движения мимических мышц отражаются тончайшие движения души. Самое интересное, что, несмотря на индивидуальные и культурные различия между людьми, у всех нас существуют общие, генетически обусловленные программы того, как именно наши эмоции (радость, гнев, страх, удивление и т. д.) выражаются в виде сокращений совершенно определенных ансамблей мышц лица: лба, бровей, век, щек, губ, подбородка. Если вы принадлежите к виду *Homo Sapiens*, то по большому счету не важно, кто вы: австралийский абориген, африканский пигмей, белый европеец или американский индеец — общие схемы мимических движений лица при переживании той или иной эмоции будут принципиально схожими. И уже поверх этого сходства накладываются в процессе социализации культурные различия, которые тоже изучал Пол Экман. Так, например, радость у всех людей выражается улыбкой, но она будет разной у русского, американца и японца.

Общаясь с человеком, мы смотрим ему в лицо, поскольку чувствуем, что переменчивость лица отражает изменения в состоянии собеседника и его отношении к нам. Но одно дело — смотреть, а другое — видеть. Исследования Экмана показали, что люди кардинально различаются по своей способности читать и понимать человеческие физиономии. Оказывается, изощренный профессионал способен заметить движения лица партнера, пробегающие

в сотые доли секунды (это предел для нашего зрения). Обычно же наблюдательные люди могут распознать мины лица, длящиеся десятые доли секунды. Это как в романах: герой «увидел, как по лицу гостя пробежала тень легкого неудовольствия». Но встречаются и такие люди, которые замечают, что партнер расстроен, только когда он заплачет.

Умение читать человеческие лица необходимо каждому, но особенно психологам, педагогам, дипломатам, юристам, врачам, актерам, милиционерам, продавцам, то есть тем, кто работает с людьми. Именно для этих групп профессионалов Пол Экман создавал программы тренингов, обучающих быстро и точно различать эмоции человека по его мимике. Эти тренинги и практическая работа Экмана и его коллег позже легли в основу известного американского телесериала «Обмани меня, если сможешь», который теперь знаком и российским зрителям.

Книга, которую вы держите в руках, является практическим руководством для желающих научиться читать лица людей как открытую книгу. Собственно исследования Экмана и показали, что лицо самой природой предназначено для того, чтобы оповещать окружающих о настроении человека, и поэтому дает нам возможность правильно ориентироваться в отношениях с ним.

Искусству понимания мимики мы учимся с младенчества, но не у всех это хорошо получается. Книга Пола Экмана и Уоллеса Фризена предоставляет читателю уникальную возможность постепенно, шаг за шагом, освоить все тонкости этого нужного для жизни мастерства. У этой книги нет аналогов в мировой психологической литературе.

Издание снабжено прекрасным иллюстративным материалом и очень четкими доступными пояснениями. Возможно, кому-то будут особо интересны отдельные темы. Но тем, кто захочет достичь высокопрофессионального уровня чтения человеческой мимики, по мнению Пола Экмана, потребуется около 120 часов для детальной проработки всех заданий. Однако дело того стоит — ведь умение читать лица людей является основой искусства общения.

М. В. Осорина,
кандидат психологических наук,
доцент факультета психологии
Санкт-Петербургского государственного университета

Патрисии и Мириам

Благодарности

Мы выражаем признательность Национальному институту психического здоровья (*NIMH*) за предоставленную возможность проводить исследования выражений лица и движений тела в течение восемнадцати лет. Пол Экман смог начать их после того, как получил от *NIMH* стипендию и право на проведение исследований в 1955–1957 гг. в рамках программы работы над докторской диссертацией. Во время службы в армии, продолжавшейся с 1958 по 1960 г., Пол Экман и Уоллес Фризен стали ассистентами-исследователями в *NIMH*, и Фризен официально присоединился к работе над исследовательским проектом института в 1965 г. Получение гранта после защиты докторской диссертации позволило Экману заниматься исследованиями с 1960 по 1963 г. Позднее, когда его преподавательская деятельность стала ограничивать возможности проведения исследований, премия *NIMH* «За профессиональный рост» позволила команде Пола Экмана продолжить начатую ранее работу в период с 1966 по 1972 г. Все эти годы при возникновении любых критических ситуаций покойный Берт Бооте, директор отдела по работе со стипендиатами-исследователями, оказывал действенную помощь в работе и давал бесценные советы. С 1963 г. и по настоящий момент Отделение клинических исследований *NIMH* неизменно поддерживало и поддерживает исследования движений тела и выражений эмоций на лице. Эта поддержка позволила изучить пациентов психиатрической клиники и сделала возможной совместную работу, начиная с 1965 г.

Мы также благодарны Агентству передовых исследовательских проектов (*ARPA*) при министерстве обороны США за поддержку наших исследований с 1966 по 1970 г. Ли Хог, бывший директор *ARPA*, убедил нас в важности изучения выражений лица и жестов в разных культурах. Он помог нам преодолеть наше нежелание разрешить спор о возможной универсальности выражений лица и жестикуляции. Когда мы начали исследование в заброшенном уголке Новой Гвинеи, Ровена Свансон, контролировавшая расходование средств выделенного нам гранта, умело помогала нам

преодолевать различные административные и бюрократические барьеры.

Мы необычайно благодарны Сильвану Томкинсу за его заразительный энтузиазм в отношении изучения выражений эмоций на лице. Он побуждал нас учиться читать человеческие лица и учить этому других. На протяжении последних десяти лет Пэтси Гарлан оказывала нам бесценную помощь, когда приближались к той точке каждого эксперимента, после которой мы должны были делиться результатами нашей работы с другими людьми. Она всегда тонко понимала нас, много работала над приданием нашим отчетам необходимого блеска, критически оценивала идеи, искала неясности и противоречия. Мы также благодарны друзьям, коллегам и сотрудникам, которые с энтузиазмом относились к нашим исследованиям человеческого лица и попыткам научить других тому, чему мы научились сами. Рэндалл Харрисон, Джон Бир, Аллен Дитман и Стюарт Миллер внесли много полезных предложений о том, как представить этот материал в удобном для понимания виде. Харриет Льюкс не только перепечатала нашу рукопись, но и стала первым ее читателем. Нина Хонбо неизменно помогала нам находиться в рабочем состоянии и поощряла нас к завершению обработки материалов. Мы не можем назвать по именам всех тех людей, которые участвовали в исследовании, описанном в этой книге, но мы благодарны им за самоотверженную работу и их дополнительные усилия, благодаря которым мы получали время для написания этой книги.

Особую признательность мы выражаем друзьям, студентам и коллегам по работе, которые разрешили нам показать свои лица в этой книге.

Введение

О чем эта книга

Перед вами книга о лицах и чувствах — ваших собственных и окружающих вас людей. Сначала мы сосредоточимся на том, как выглядят чувства на лицах других людей и вашем собственном лице. На фотографиях изображены типичные выражения лица при переживании основных эмоций и показано, как удивление, страх, гнев, отвращение, печаль и радость проявляются через изменения лба, бровей, век, щек, носа, губ и подбородка. Обычные затруднения, возникающие при распознавании выражения эмоций, будут преодолены благодаря фотографиям, которые проясняют различия между удивлением и страхом, гневом и отвращением, печалью и страхом. Тонкие оттенки отображения эмоций на лице иллюстрируются показом целой серии выражений для каждого переживания. Удивление, например, имеет широкий спектр. Не существует какого-то одного выражения удивления — их много: удивление вопрошающее, немое, слабое, изумление, удивление умеренное или крайнее. Кроме того, бывают и сложные для распознавания выражения лица, их примеры также можно найти на приведенных в книге фотографиях. Вы увидите, как различные эмоции могут объединяться и проявляться как одно выражение, сочетающее, например, печаль и гнев, страх и гнев, удивление и страх.

Информацию о типичных выражениях лица, которую вы почерпнете из этой книги, вы сможете использовать для лучшего понимания окружающих вас людей, даже когда они стараются не проявлять своих чувств (см. главу 10 «Обманчивые выражения лица»). Знание о типичных выражениях лица будет полезным и для изучения собственной физиономии, оно поможет лучше понять, что ваше лицо говорит об испытываемых вами чувствах и что оно может рассказать о вас другим людям. В главе 11 «Как проверить собственное выражение лица» мы рассказываем о том, как

по выражению лица можно определить индивидуальный стиль человека; например, являетесь ли вы утаивателем (вы никогда не позволяете отражаться на вашем лице тому, что происходит у вас внутри), невольным экспрессором (на вашем лице отображаются обуревающие вас чувства, когда вы сами не подозреваете об этом) или же подменяющим экспрессором (вы полагаете, что ваше лицо выражает гнев, когда на самом деле оно выражает печаль).

Первая задача этой книги состоит в том, чтобы описать типичные выражения лица, которые мы используем для понимания других людей и самих себя. Вторая задача — это описание эмоций как таковых. Хоть каждый из нас говорит о *гневе*, *страхе*, *печали* и т. п., но не многие действительно осознают собственный опыт переживания этих эмоций. А что в действительности для вас означает «испытать страх»? Как он ощущается телом? Какие ситуации могут вызвать у вас страх? Всегда ли вы можете предвидеть возникновение этого чувства? Можно ли одновременно испытывать и страх, и гнев? Когда вы чего-то боитесь, то вы становитесь агрессивным, уклоняетесь от конфликта или погружаетесь в размышления? Вы иронизируете или стараетесь «спрятать голову в песок»? Вы получали когда-нибудь удовольствие от испытываемого вами страха — например, при просмотре фильма ужасов? Отличается ли ваша реакция на чувство страха от реакции других людей? Что общего в ваших реакциях? Будут ли одни и те же ситуации вызывать страх и у вас, и у других людей? Или же иногда вы можете сказать вслух или про себя: «Я не могу понять, почему он испугался; я отношусь к этому совершенно спокойно» или «Мне не понятно, как она не испугалась; лично у меня душа ушла в пятки».

Большинство людей испытывают затруднения, отвечая на такие вопросы, по крайней мере о некоторых типах эмоций. Это может происходить, когда вы, образно говоря, находитесь не в контакте со своими чувствами. Также это может происходить, когда вы, находясь в контакте со своими чувствами, не понимаете степени уникальности опыта переживаемых вами эмоций. Обычно имеется какая-то одна эмоция, а иногда и несколько, о которых вы не говорите открыто, когда рассказываете о своих чувствах другим людям. Это может быть эмоция, которую вы тем или иным образом боитесь у себя вызвать, которую вы не можете контролировать или о которой вы никогда не задумываетесь. Или же это может быть эмоция, которую вы страстно желаете испытать, но втайне

от других людей. После продолжительных контактов с близким вам человеком вы можете обнаружить, к примеру, что обстоятельство, огорчающее вас, совершенно не огорчает его. После счастливо прожитого медового месяца семейный ковчег может пойти ко дну, если молодожены выяснят, что они не только испытывают и проявляют раздражение по-разному, но и что выражающий свое раздражение открыто не выносит того, кто хранит недовольство в себе, или, напротив, имеющий «длинный запал» не может ужиться с тем, кто имеет «короткий запал».

Кроме того, в этой книге мы подробно описываем *опыт* переживания каждой из эмоций. Мы рассказываем все, что известно ученым о проявлении этих эмоций в повседневной жизни. Благодаря этой информации вы сможете изучить собственный эмоциональный опыт и понять, в чем заключены ваши сходства и различия с другими людьми. Вы можете узнать об опыте переживания эмоций, которого у вас нет, и получите более полное представление о тех собственных чувствах, которые вы никогда не понимали до конца. Эта информация может быть использована вами для лучшего понимания чужих чувств, вы получите дополнительную базу для осознания того, что могут представлять собой эмоции других людей.

Для кого эта книга

Эта книга предназначена для психологов, священников, врачей и медсестер, адвокатов, менеджеров по персоналу, продавцов, актеров...

Психолог должен знать, как люди переживают свои эмоции. Он обязан иметь представление о том, что может сказать о чувствах пациента выражение его лица. Психологу нельзя полагаться только на слова пациента, поскольку последний зачастую не способен описать свои чувства. Но лицо может отразить переживаемые пациентом эмоции, даже когда сам он слишком расстроен и не может правильно подобрать слова, когда не знает, что ощущает в действительности.

Священнику или любому человеку, дающему советы людям, необходимо иметь те же знания, что и психологу.

Врачам и *медсестрам* также необходимо правильно понимать эмоции и выражения лиц пациентов. Люди проявляют эмоцио-

нальные реакции на свои болезни или угрозу возникновения заболевания, что может иметь решающее значение для их лечения. Медики должны иметь представление о формах страха, испытываемого людьми, ведь страх является общей эмоциональной реакцией на возможность заболевания и проведения лечения, может усилить страдания, помешать раннему выявлению болезни, повлиять на планы лечения и т. п. Например, не все люди, боящиеся рака или хирургической операции, будут испытывать страх одинаково. Распознавание печали, которая часто оказывается реакцией на потерю здоровья, и помощь в ее преодолении может сыграть важную роль в излечении пациентов в случаях возникновения затяжных или хронических болезней. Если признать верными многочисленные теории психосоматических расстройств, то следует признать и необходимость понимания того, как пациенты испытывают гнев. Люди с физическими заболеваниями зачастую неохотно или путано говорят о своих чувствах к болезни, о своих страхах или печалях, об отвращении к самому себе и тому подобных вещах. Следовательно, врачи и медсестры должны учиться правильно интерпретировать выражения лица и мимику, чтобы обеспечить управление эмоциями.

Адвокат не всегда может верить словам свидетелей или подзащитных. Чтобы узнать о реальных чувствах человека, адвокату необходим иной источник информации — такой, как лицо. При отборе присяжных адвокаты придают большое значение их умению читать эмоциональные реакции, оценивают, как выбранные члены жюри реагируют на различные аргументы.

Менеджеры по персоналу и *продавцы* могут оказываться в том же положении, что и адвокаты. Менеджер по персоналу при проведении интервью наблюдает, как сидящий перед ним человек контролирует свои чувства. Например, является ли уверенность претендента неподдельной или же под мнимой уверенностью скрыта нервозность, вызванная пониманием своей недостаточной компетентности; действительно ли претендент заинтересован в получении этого места или же просто уверяет в этом менеджера? Изучение лица поможет лучше узнать истинное отношение человека к предлагаемой работе. Каждый хороший продавец прекрасно знает, что чувства, стимулирующие решение о покупке, не всегда выражаются словами, а если и выражаются, то этим словам не всегда можно верить.

Преподавателям нужно знать, действительно ли ученики понимают то, что им объясняют. В разных ситуациях на лицах уча-

щихся могут отражаться интерес, концентрация внимания или растерянность.

Актеру при передаче эмоций во время исполнения роли необходимо понимать сложность эмоционального опыта. Знания, почерпнутые из этой книги, могут уберечь актера от ситуации, когда его собственные чувства окажутся более заметными на сцене. Когда актер передает свое восприятие эмоционального опыта персонажа, нужна уверенность, что и выражение эмоций персонажа будет понятно широкому зрителю, а значит, актер должен находить типичные выражения лица, способствующие достижению этого понимания и улучшению его способности к отображению эмоций.

Каждому профессионалу — психологу, медику, адвокату, менеджеру, продавцу, учителю, актеру — необходимо знать о впечатлении, производимом его выражением лица на различные «аудитории».

Эта книга предназначена также людям, ищущим работу, желающим получить кредит, покупателям, избирателям, членам жюри присяжных...

Претенденту на получение работы или кредита важно знать, какое впечатление он произведет на менеджера по персоналу или сотрудника банка, ведь каждое выражение его лица будет внимательно изучаться. Ему также следует наблюдать за выражением лица менеджера по персоналу или сотрудника банка, чтобы правильно оценивать их реакции на свои ответы.

Покупатели могут быть озабочены честностью продавца, например, действительно ли этой машиной в состоянии управлять пожилая женщина?

Избирателей часто интересует сам кандидат, а не только его политическая платформа. Насколько можно верить словам кандидата, можно ли рассчитывать, что обещания, данные им в ходе избирательной кампании, будут выполнены? В наше время, когда политиков «делает» телевидение, эти вопросы становятся особенно актуальными.

Член жюри присяжных не может исходить из того, что свидетели или обвиняемые всегда говорят правду или хотя бы знают ее. Выражение лица человека, дающего показания, может указать на то, что он чувствует на самом деле, или указать, что он всего лишь

что-то пытается изобразить. Присяжный должен понять переживаемые другим человеком эмоции, если он хочет осознать мотивы совершения некоторых противоправных действий. Наличие или отсутствие смягчающих обстоятельств может зависеть от эмоционального состояния обвиняемого в момент совершения преступления. Оценка надежности показаний свидетеля может зависеть от правильности понимания тех эмоций, которые он испытывал в момент нахождения на месте преступления или во время выступления в суде.

Эта книга предназначена друзьям, супругам, родителям, влюбленным, родственникам...

Информация, содержащаяся в этой книге, применима к любым отношениям, которые нельзя квалифицировать как механические, формальные или деловые. Каждому из нас известны отношения, полностью или частично лишенные эмоциональной окраски, — когда люди не делятся своими чувствами и не пытаются выяснять чувства других, поскольку подобные попытки могут вызвать противодействие. Но все мы дорожим отношениями, в основе которых лежит открытый обмен сокровенными чувствами. Не случайно в моменты максимальной душевной близости сближаются и лица людей. Близкие люди чаще смотрят в лица друг другу. Люди хранят в памяти образы тех, кто им по-настоящему близок. Хотя телефонный звонок лучше, чем письмо, но если вы ожидаете получения важного эмоционального опыта или собираетесь описать опыт, недавно пережитый вами (связанный со свадьбой, разводом, смертью, повышением по службе и т. п.), то вам хочется видеть лицо вашего собеседника, и вам важно, чтобы он мог видеть ваше.

Но одного только желания поделиться своими чувствами недостаточно. Близким людям бывает трудно понять или принять ваши с ними различия в том, как переживаются те или иные чувства. Близкие отношения могут разрушиться под влиянием таких различий именно потому, что они остаются не осознанными. «Ты не можешь сердиться на это; я в это не верю!» «Если ты испугалась, то почему ты мне об этом не сказала?» Очень трудно понять, что люди, о которых вы заботитесь, которых вы любите, переживают свои чувства не так, как вы. Выражения лица, показывающие истинные чувства, могут неправильно интерпретироваться

или полностью игнорироваться. Если вы абсолютно не понимаете, что люди могут испытывать одно и то же чувство по-разному, что способ выражения чувства другим человеком может отличаться от вашего, если вы не знаете всего разнообразия отображения этого чувства на лице человека, то вероятность непонимания и неправильных действий многократно увеличивается. Эта книга не решает всех проблем сохранения близких отношений, ведь не все они вызваны только непониманием, а устранить непонимание, просто прочитав книгу, невозможно. Но описание разнообразных форм эмоционального опыта и типичных выражений лица должны помочь вам в преодолении стоящих на вашем пути трудностей.

Эта книга для вас

Понимание эмоционального опыта важно не только в ваших взаимоотношениях с другими людьми, но и в отношениях с самим собой. Это понимание приведет к осознанию наиболее личных, индивидуальных и уникальных сторон вашего Я, — сторон, определяющих вашу жизнь. Работа, личная жизнь и даже смерть могут определяться чувствами. Под влиянием чувств сексуальные потребности могут оставаться неудовлетворенными, голод — неутоленным, а начатая работа — незавершенной. Чувства способны мотивировать нас жить своей собственной жизнью или жизнью другого человека. Чувства могут помочь стойко переносить испытания, избавляться от своих страхов. Но при этом о собственных чувствах мы знаем меньше, чем о своих зубах, своем автомобиле или о выходках соседа. Эта книга не является руководством по нравственному совершенствованию личности, но она поможет вам лучше понять свои эмоции и эмоциональную жизнь. И хотя изучение типичных выражений лица главным образом разовьет вашу способность распознавать эмоции других людей, но оно же направит вас на понимание того, что говорят непосредственно о вас ваши лицевые мускулы.

Что вы можете узнать из этой книги

Вы можете просто прочитать эту книгу, а можете изучить ее — все зависит от вашей цели. Вам хотелось бы углубить свои знания об эмоциях? Или вам хотелось бы овладеть новыми навыками? Возможно и то и другое, но чтобы овладеть навыками, вам потребуется

больше времени. Нашу книгу можно прочитать всего за несколько часов, сконцентрировав внимание на тексте и фотографиях, при этом вы много узнаете об эмоциональном опыте — собственном и других людей — эта информация, несомненно, будет полезной. Но при таком подходе вы не научитесь читать эмоции на лицах других людей лучше, чем можете делать это сейчас. Вы не улучшите свое умение различать легкие проявления эмоций, сочетания эмоций, проявления контроля эмоций, утечки эмоций и т. п. Для приобретения этих навыков вам потребуются дополнительные усилия, нужно изучить типичные выражения лица настолько хорошо, чтобы можно было использовать эту информацию, не размышляя над ней. Это должно превратиться в рабочий навык.

Предположим, вы решили, что вам не обязательно концентрироваться на совершенствовании умения интерпретировать выражения лица, что оно может понадобиться вам для распознания только каких-то конкретных эмоций или вы вовсе не собираетесь заниматься определением чувств людей по выражениям лица. В главах 3, 4, 5, 6, 7 и 8 мы подробно рассматриваем различные выражения лица и там же содержатся практические инструкции по их распознаванию. В каждой из этих глав рассказывается о том, как придать своему лицу то или иное выражение, чтобы вы сами могли лучше понять работу мышц лица. Когда вы сможете правильно распознавать выражения лиц, показанных на фотографиях в главах с 3 по 8, в главе 9 вы узнаете, как использовать другие изображения лиц для расширения вашей практики и дальнейшего улучшения ваших навыков.

О связи между этой книгой и популярными изданиями о невербальных коммуникациях и движениях

В нашей книге много информации, которую нельзя найти в других популярных изданиях, — в них практически ничего не говорится о выражениях лица. Причина в том, что этот вопрос изучался мало. Два предыдущих наших издания, где отражены исследования выражений лица, — «Эмоции на человеческом лице» (*Emotion on the Human Face*) и «Дарвин и выражения лица» (*Darwin and Facial Expression*) — были предназначены для людей, собиравших

информацию об изучении этого вопроса, для ученых и студентов, желавших ознакомиться с результатами исследований по этой теме. Мы говорили, в частности, о том, являются ли отображения эмоций на человеческом лице универсальными, и могут ли люди точно различать эмоции по выражениям лица. Но в этом — новом издании мы впервые показываем, как выглядят универсальные выражения эмоций и как добиться того, чтобы оценки эмоций были максимально точными.

Эта книга отличается от других популярных изданий о невербальных коммуникациях также и тем, что в ней рассказывается о лице и, следовательно, об эмоциях, в то время как обычно речь ведется преимущественно о человеческом теле. Можно упомянуть и о наших исследованиях тела, отчеты о которых опубликованы в профессиональных журналах, — они посвящались изучению различий того, что говорят нам лицо и тело. Наблюдение за телом, в отличие от лица, может указать на то, как человек *справляется* со своими эмоциями. Однако не существует таких моделей движения тела, которые всегда сигнализируют о возникновении гнева или страха, но существуют особые выражения лица, соответствующие определенным эмоциям. Если человек сердится, по движению его тела и позам можно увидеть, как он справляется со своим раздражением. Он может быть напряженным и скованным (напряженность мышц рук и ног, решительная поза), может замкнуться в себе (особая поза проявления отчужденности), у него могут возникать приступы вербальной агрессии (определенные типы жестов, сопровождающие слова) или он может даже проявлять готовность к физическому нападению (поза, ориентация тела, движения рук). Однако любое из этих движений может возникнуть и когда человек испуган, и когда он разгневан. Разумеется, движения тела показывают и то, как человек справляется с эмоциями, и то, какими могут быть его установки, особенности межличностной ориентации и т. п. Некоторые из этих особенностей разъяснялись в популярных книгах о человеческом теле (причем подчас плохо или даже неверно), а многие не рассматривались вовсе. В ближайшие годы мы собираемся издать еще одну книгу, в которой покажем, как достигается соответствие между движениями тела, выражением лица, тоном голоса и словами. Все это важно для понимания людей. Но только на человеческом лице отражены выражения *эмоций*. Именно этому мы посвящаем свою книгу.

Почему необходима книга об исследованиях выражений лица

Все соглашаются с тем, что понимание эмоций имеет решающее значение для личного благополучия, поддержания близких отношений между людьми и успеха во многих профессиях, но никто не учит нас тому, как добиться этого понимания до тех пор, пока мы не попадем в затруднительное положение. Но и тогда мы сталкиваемся с применением различных методов психотерапии, в основе которых лежат лишь теории немногих эмоций. Сегодня имеются убедительные доказательства того, что лицо является основной сигнальной системой в отображении эмоций, но никто не учит нас читать эти сигналы, а ведь подобное знание не является врожденным. Именно поэтому необходимо им овладеть.

Многие знания об эмоциях и выражениях лица сформировались у нас благодаря усилиям родителей и других членов семьи. Лица отца и матери, братьев и сестер, других близких людей были первыми лицами, которые вам пришлось увидеть в жизни. Члены вашей семьи, возможно, были очень экспрессивны или, напротив, очень сдержаны в отображении эмоций на лице. Они могли демонстрировать весь спектр эмоциональных выражений или только его малую часть. Возможно, вы никогда не видели разгневанных или испуганных лиц. Ваши близкие могли проявлять эмоции на лице так же, как это делает большинство людей, или же кто-то из них выработал у себя странный или специфический способ выражения отвращения или страха, и все это может по-прежнему влиять на распознавание вами этих эмоций. Возможно, когда вы были ребенком, вас просили не смотреть на выражения лиц других людей или, по крайней мере, на некоторые из выражений. Например, иногда детям не разрешают смотреть на плачущего человека.

По мере взросления ваша чувствительность к эмоциям может меняться. То, что вы узнали о распознавании эмоций в вашей семье, вы используете в той или иной степени и для понимания эмоций людей, и ежедневно наблюдая за ними (когда вы смотрите телевизионные передачи, кинофильмы или, общаясь с близкими, друзьями), вы совершенствуете и накапливаете свои знания о выражениях лица. При этом почти каждый из нас умеет правильно читать некоторые выражения лица, но лишь немногие действительно понимают, когда или почему они делают при этом ошибки.

Для большинства людей правила перевода конкретного «набора» морщинок на лице в суждения о том, что человек испытывает (гнев, страх и т.п.), с трудом поддаются словесному описанию. Когда вы следуете этим правилам, вы делаете это автоматически на основе привычек, которые были выработаны вами давно, вы даже не замечаете, как или когда они срабатывают. Здесь понимание выражения эмоций на лице можно сравнить с вождением машины – вы не думаете о том, что вы делаете при выполнении привычных действий. Но все же отличие в том, что вас не учили необходимым навыкам распознавания выражения лица. И если на дороге вам при необходимости могут оказать помощь, то в правилах понимания людей – нет.

Зачастую мы даже не догадываемся, что именно выражение лица какого-то человека послужило основой для наших подозрений или догадок о нем. Просто почувствовалось в нем что-то особенное, и нет возможности определить источник возникновения этого впечатления. А ведь если не знать, что привело к такому заключению, то нет возможности поправить себя, если оно окажется неверным. Иногда нас серьезно озадачивает выражение чьего-то лица, но никак не удается понять, что это означает. Или можно представить себе намерения человека по выражению его лица, но никак не решить, следует их воспринимать всерьез или нет. Довольно трудно проверить, верно ли было определено выражение чьего-то лица, трудно попросить об этом других людей в силу ограниченности лексикона, используемого для описания самого лица. Существует немало слов для составления сообщения, которое вы прочли на лице («испуг», «боязнь», «ужас», «тревога», «озабоченность» – часть родственных слову «страх»), но немногие из них описывают источник этих сообщений. Мы имеет в своем распоряжении такие слова и словосочетания, как «улыбка», «усмешка», «хмурый взгляд», «косой взгляд», но мало слов, позволяющих идентифицировать конкретные гримасы, особенности расположения морщинок или кратковременные изменения основных черт лица.

Без специальных терминов для описания лица мы не можем сравнивать или корректировать наши интерпретации его различных выражений. Следующие комментарии, несмотря на свою точность, оказываются чрезмерно громоздкими: «Я знаю, почему вы подумали, что он испуган. Вы решили так потому, что внутренние края его бровей были сведены вместе и приподняты. Но вы упустили из виду морщинку на его лбу. Если бы вы обратили внимание на нее

или на то, что внешние края его бровей опущены, а не приподняты, то вы бы поняли, что он опечален». Описать выражения лица в лучшем случае непросто. Необходимы специальные картинки, потому что мы имеем дело с визуальным феноменом. В этой книге мы можем показать вам сотни тщательно отобранных фотографий, которые продемонстрируют, как лица отображает эмоции. Мы считаем, что наша книга поможет вам:

- Привлечь внимание к тому, что вы, возможно, уже делаете, хотя и не осознаете это.
- Увидеть то, что вы можете полностью упускать из виду.
- Скорректировать ваши вероятные неправильные интерпретации.
- Увидеть близкие разновидности (семейства) выражений лица и сложные формы (сочетание двух) эмоций в одном выражении лица.
- Научиться опознавать на лица проявления контроля и правильно понимать, когда выражение лица модулируется или фальсифицируется.
- Ознакомиться с методами, позволяющими определять, выражаете ли вы эмоции на своем лице нетипичным образом.

Далее мы рассмотрим некоторые потенциальные проблемы, связанные с пониманием выражений лица, и проанализируем причины возникающих при этом ошибок и то, как их можно избежать. Ведь вполне возможно, что вас некогда приучили не смотреть на лица вообще или на какие-то лица в частности. Возможно, ваше внимание отвлекают иные факторы (например, слова, произносимые человеком, его голос, внешний вид или движения). Возможно, вы не понимаете различий между контролируемыми и неконтролируемыми выражениями лица. Возможно, вы хотите понять испытываемую человеком эмоцию (к примеру, гнев или страх), но не знаете, что следует увидеть на лице и где. Возможно, вы не совсем понимаете, что такое эмоция, чем одна эмоция отличается от другой или чем эмоция отличается от настроения, проявления отношения или черты характера.



ГЛАВА

Что мешает правильному пониманию выражения эмоций на лице

Лицо как мультисигнальная система, одновременно передающая несколько сообщений

На человеческом лице отображаются сразу несколько типов сигналов для передачи нескольких типов сообщений. Пытаясь следить за сообщениями об эмоции, вы можете сконцентрироваться на неправильно выбранном сигнале. Можно также предположить, что вы плохо отличаете сообщение об эмоции от других сообщений, передаваемых лицом. Известным примером мультисигнальной системы, передающей сразу несколько сообщений, является система дорожных знаков. Эта система использует три типа сигналов: форму (треугольная, квадратная, круглая, прямоугольная, восьмиугольная), цвет (красный, желтый, синий, зеленый) и надписи (слова, символы, числа). В дорожных знаках эти три типа сигналов используются для передачи трех типов сообщений: регулирующих («стоп», «нет поворота», «уступить дорогу» и т. д.), предупреждающих («осторожно, дети», «двустороннее движение» и т. д.) и информирующих («станция техобслуживания», «велосипедная дорожка», «кемпинг» и т. д.). Анализируя

дорожные знаки (или наблюдаемые вами выражения лица), вы должны фокусировать свое внимание на конкретном типе сигнала, если хотите получить конкретный тип сообщения. Если нужно узнать о ближайшей площадке для отдыха или ближайшем мотеле, вы ищете только синие или зеленые знаки, потому что именно эти цвета предоставят вам требуемый тип информации (желтые знаки предупреждают, а красные регулируют). Аналогия с чтением выражений лица состоит в том, что если вы хотите знать, какую эмоцию переживает человек, вы должны наблюдать за кратковременными изменениями его лица, потому что именно эти быстрые сигналы передают информацию об эмоциях. (Если бы вы хотели определить чей-то возраст, то стали бы обращать внимание на более статичные характеристики лица, такие как тонус лицевых мускулов и постоянные морщины).

Через свое лицо человек передает сигналы трех типов: статичные (такие как цвет кожи), медленные (такие как постоянные морщины) и быстрые (такие как поднятие бровей). *Статичные* сигналы отражают многие достаточно перманентные характеристики лица: цвет кожи, очертание лица, форму лицевых костей и хрящей, жировые отложения и размер, форму и расположение основных элементов лица (бровей, глаз, носа, рта). *Медленные* сигналы отражают изменения внешнего вида лица, которые происходят непрерывно с течением времени. Помимо появления постоянных морщин у человека с возрастом происходят изменения мышечного тонуса, текстуры и даже цвета кожи (главным образом в последние годы периода зрелости). *Быстрые* сигналы возникают при движениях мышц лица, что приводит к кратковременным изменениям внешнего вида лица, смещениям места расположения и искажению формы основных элементов лица и появлению временных морщин. Эти изменения проявляются на лице в течение нескольких секунд или даже долей секунды.

Все три типа сигналов лица могут видоизменяться или маскироваться в соответствии с личным выбором человека, при этом видоизменять статичные и медленные сигналы оказывается труднее всего. Для этого обычно используются различные стили причесок. Например, челка может изменить воспринимаемый размер лба или скрыть постоянные морщины. Косметика, различные аксессуары наподобие солнцезащитных очков и, в крайнем случае, пластическая операция могут видоизменить статичные и медленные сигналы лица таким образом, чтобы они распространяли другой

набор сообщений. Быстрые сигналы лица могут быть видоизменены или замаскированы за счет замедления движений лицевых мускулов, с помощью маскировки одного выражения под другое или посредством сокрытия части лица под бородой или солнечными очками. Таким образом, наблюдатель может быть введен в заблуждение, намеренно или случайно, и быстрыми, и медленными, и статичными сигналами.

Лицо является не только системой, подающей разные типы сигналов (быстрые, медленные и статичные), но и системой, распространяющей разные типы сообщений. Это сообщения об эмоциях, настроении, установках, характере, интеллекте, привлекательности, возрасте, поле, расе и, вероятно, о других наших характеристиках. В этой книге рассматривается главным образом один тип сообщений и один тип сигналов — эмоциональные сообщения, передаваемые с помощью быстрых сигналов. Когда мы говорим об эмоциях, мы имеем в виду кратковременные чувства, такие как страх, гнев, удивление и т. д. Когда возникают эти чувства, лицевые мускулы сокращаются и происходят видимые изменения внешнего вида лица. Морщины появляются и исчезают, на какое-то время изменяются положение и/или форма бровей, глаз, век, ноздрей, губ, щек и подбородка. Исследования показали, что точные оценки эмоций могут делаться на основе быстрых сигналов лица, а недавно были обнаружены особые сигналы лица — так называемые типичные выражения, — помогающие различать основные эмоции. Нами специально были сделаны фотографии для демонстрации и сравнения типичных выражений лица, помогающие увидеть особенности всех основных эмоций и их некоторых сочетаний.

Важно отметить, что сообщения об эмоциях не передаются ни медленными, ни статичными сигналами лица; однако эти сигналы могут влиять на скрытый смысл сообщений об эмоциях. Если у человека узкое или широкое, морщинистое или гладкое, толстогубое или тонкогубое, старое или молодое, мужское или женское, белое, черное или желтое лицо, то это ничего не скажет вам о том, является ли этот человек счастливым, раздраженным или опечаленным. Но все эти характеристики могут повлиять на ваше впечатление о лице. Например, если быстрые сигналы лица сообщают о том, что человек испытывает гнев, то ваше впечатление о том, почему он разгневан и что он, вероятно, будет делать в этом состоянии, частично будет зависеть от информации, полученной с помо-

щью статичных и медленных сигналов лица о возрасте, поле, расе, личных качествах, темпераменте и характере этого человека. В нашей книге эти дальнейшие пути интерпретации информации не обсуждаются, поскольку сейчас о них известно слишком мало, а перед нашим исследованием уже поставлена основная задача, решением которой мы главным образом и занимается. Прежде чем перейти к вопросу о том, чего вы можете ожидать от разных типов людей, когда вы узнаете об их чувствах, необходимо рассмотреть вопрос, которому уделяется основное внимание в этой книге, — как вы узнаете по лицу человека, что он чувствует, и как вы можете определить, является ли его выражение лица искренним или притворным.

В этой книге содержится также информация о сообщениях о настроении. Настроения тесно связаны с эмоциями, и некоторые настроения отражаются в быстрых сигналах лица. Настроения отличаются от эмоций тем, что соответствующие им чувства сохраняются в течение более длительного времени. Например, чувство гнева, сохраняющееся в течение всего нескольких минут или даже целого часа, называется эмоцией. Но если человек испытывает гнев в течение всего дня или разражается приступами гнева по десять раз в день или в течение нескольких дней подряд, то тогда это называется настроением. «Раздраженный» — это слово используется для описания человека, находящегося в соответствующем настроении, хотя кто-то может просто сказать, что этот человек разгневан. Возможно, хотя и маловероятно, что человек в таком настроении будет демонстрировать на своем лице абсолютное выражение гнева, при этом сигналы гнева будут наблюдаться на всем его лице в течение всего периода его пребывания в этом настроении. Намного чаще следы выражения гнева могут сохраняться на лице в течение длительного периода: сжатые челюсти, напряженные нижние веки, плотно сомкнутые губы или нахмуренные брови. Настроение может проявляться и в выражении лица, и в той частоте, с которой данное выражение проявляется и исчезает в течение определенного периода. Очевидно, что человек находится в раздражении, если он многократно проявляет свой гнев в течение дня. Другими типами настроения, проявляющимися в быстрых сигналах лица, являются состояния депрессии (когда на лице появляются признаки страха, печали или того и другого вместе), тревоги (когда на лице отражается страх) или эйфории (на лице наблюдаются свидетельства испытываемой радости и приятного возбуждения).

Быстрые сигналы лица передают также *эмблематические* сообщения. В нашем исследовании мы используем термин *эмблема* для описания сигналов, значение которых является специфичным невербальным эквивалентом обычного слова или фразы. Сигнал в виде быстрого взгляда для сообщения о согласии («верно», «конечно») или намерении пофлиртовать («в самом деле?») является хорошим примером такой эмблемы. Эмблематические выражения лица подобны помахиванию рукой при произнесении слов «привет» и «пока» или кивкам головой, соответствующим словам «да» и «нет». Такое движение всегда имеет специфический характер и обладает очевидным отличием от других движений. Его значение понятно каждому, кто принадлежит к данной культуре или субкультуре. Мы не будем обсуждать весь спектр эмблематических выражений лица и рассмотрим только те, которые тесно связаны — с точки зрения либо движения, либо сообщения — с выражениями эмоций. Поднятие бровей и удержание их в таком положении при сохранении остальной части лица в нейтральном состоянии является примером эмблематического выражения. Такое движение бровей является составляющей быстрого сигнала лица, говорящего об удивлении, но когда оно не дополняется движением век и нижней части лица, то оно сигнализирует о возникновении сомнения.

Существуют и другие эмблемы, которые могут быть названы эмблемами эмоций, поскольку эмоции составляют суть передаваемых ими сообщений. Эти эмблемы эмоций похожи на выражения лица, отображающие эмоции, но при этом, с точки зрения наблюдающего их человека, они обладают достаточными отличиями для того, чтобы он понимал, что другой человек, использующий эти эмблемы эмоций, не испытывает соответствующих чувств: он просто ссылается на такую эмоцию. Например, одной из эмблем эмоции отвращения можно назвать сморщивание носа, которое является частью общего выражения отвращения на лице. Когда оно используется как эмблема эмоции, оно происходит само по себе, сопровождаясь незначительным поднятием верхней губы, и быстро возникает и пропадает на лице; таким образом, его нельзя спутать с фактическим выражением отвращения, возникающем на лице человека. Сообщение говорит о возникновении отвращения («сейчас я чувствую это как-то не так»).

Таким образом, быстрые сигналы лица служат для распространения сообщений об эмоции и эмблематических сообщений. Они

используются также как разговорные *знаки препинания*. Каждый из нас знает людей, использующих руки для акцентирования внимания на произносимых словах или фразах. Но люди могут проделывать то же самое и с быстрыми сигналами лица, дополняя такими «точками» и «запятыми» то, что было сказано словами. Эти «знаки препинания» будут рассмотрены и продемонстрированы в последующих главах.

Лицо посылает множество быстрых сигналов помимо тех, которые выражают эмоции либо используются как эмблемы эмоций или как «знаки препинания». Гримасы, кривляния и пантомима; мимика, сопровождающая речь; такие движения лица, как покусывание или облизывание губ и т. п., не будут рассматриваться нами потому, что они не являются выражением эмоций на лице, хотя зачастую их ошибочно принимают за таковые. Подобным образом лицо посылает и множество сообщений помимо тех, которые имеют отношение к эмоциям и настроению. Люди уверены, что они могут читать по лицу человека информацию — о его установках, личных качествах, характере и интеллекте. Мы не будем обсуждать здесь этот вопрос, поскольку неизвестно, проявляют ли люди какое-то согласие по поводу подобных оценок, а если да, то являются ли их оценки верными. К тому же мы не знаем, основываются ли такие оценки на анализе быстрых, медленных или статичных сигналов лица. Люди могут сходиться в оценках пола, возраста и расы, сделанных по лицу, и эти оценки могут быть верными, по крайней мере в определенные периоды времени. Но даже с учетом этих более очевидных сообщений нам известно довольно немного об определенных типичных выражениях лица. Хотя мы полагаем, что они передаются главным образом с помощью медленных и статичных сигналов лица, мы не знаем в точности, какие сигналы передают эти виды информации. Например, что имеет значение при определении пола человека по лицу: форма верхней или нижней губы, относительный размер губ или их цвет? Или дело вовсе не в губах, а в густоте и форме бровей, в очертаниях подбородка или других особенностях лица?

Что же касается выражения эмоций на лице, то мы знаем об этом довольно много. Мы знаем, что люди могут делать верные оценки. Нам известны конкретные сигналы от каждой части лица, которые передают сообщения о страхе, удивлении, грусти, радости, гневе, отвращении или сочетании этих эмоций. Если вам необходимо улучшить свое понимание выражений лица настоль-

ко, чтобы вы могли интерпретировать выражения лиц других людей и адекватно ощущать свои собственные, то тогда вам необходимо сконцентрировать внимание на быстрых сигналах лица и распространяемых ими сообщениях. Бесполезно рассматривать медленные и статичные сигналы, если вы хотите получить информацию об эмоциях. Вам потребуется изучить как тонкие, так и очевидные различия и сходства того, как эмоции проявляются на лице и как они переживаются человеком. Вам также будет необходимо научиться отличать выражения эмоций на лице от эмблем эмоций, от других эмблематических выражений лица и от «знаков препинания».

Недостаточное наблюдение

Проблемы в понимании выражений лица возникают из-за того, что люди мало смотрят на лица друг друга. Поскольку большинство выражений эмоций на лице являются кратковременными, вы часто не замечаете важных сообщений. Некоторые выражения лица оказываются особенно недолгими, длятся всего доли секунды. Мы называем их *микровыражениями*. Большинство людей не замечают их или они не могут распознать их важность. В главе 10 мы объясним, как быстрые микровыражения могут помочь распознать эмоции, которые человек пытается скрыть. Даже более привычные глазу макровыражения длятся всего 2–3 секунды. Крайне редко выражения эмоций на лице сохраняются в течение 5–10 секунд. В таких случаях чувство должно быть сильным, причем настолько, что оно, возможно, будет одновременно выражаться голосом через плач, смех, рев или поток слов. Даже если бы вы не смотрели на лицо такого человека, вы вряд ли не заметили бы его сильных эмоций, потому что обязательно услышали бы их проявления. Однако гораздо чаще самые продолжительные выражения эмоций на лице являются не искренними, а *притворными*, когда наблюдаемый человек преувеличенно изображает эмоции. Это становится очевидным, когда вы наблюдаете за человеком, исполняющим роль на сцене. Иногда человек не играет роль, а использует притворное выражение, чтобы проявить эмоции, не принимая на себя ответственности за это. Предположим, к примеру, что вы согласились принять участие в опасной проделке, которая теперь, когда приближается время действий, кажется вам более рискованной, чем вы ожидали. В этом случае вы можете

притворно изобразить на лице страх. Это позволит вам показать ваше внутреннее состояние и направить сообщение вашему компаньону, чтобы он также мог выразить свою нерешительность. Но если ваши действия ему не понравятся, он может высмеять вас, потому что продемонстрированный вами страх был притворным.

Нетрудно понять, почему микровыражения могут остаться незамеченными — из-за своей мимолетности. Позднее мы предложим вам несколько упражнений на их распознавание. Но даже более длительные макровыражения, имеющие продолжительность от 2 до 3 секунд, часто не замечаются из-за того, что люди мало смотрят в лицо друг другу. В определенном смысле это парадоксально, поскольку именно лицо привлекает особое внимание. В качестве источника получения важной сенсорной информации с помощью зрения, слуха, обоняния и вкуса, а также в качестве источника коммуникаций, то есть речи, лицо имеет огромное значение для социальной жизни человека. Более того, большинство людей в определенной мере идентифицируют свое Я со своим лицом. Целые отрасли промышленности помогают человеку делать свое лицо более привлекательным. Человек наиболее просто идентифицируется именно по лицу, а не по телу. Именно фотография лица, а не тела, сделанная в какой-то непростой момент в жизни человека и опубликованная в газете, способна в наибольшей степени приоткрыть тайну его личной жизни. К тому же лица других людей вызывают большое любопытство. Когда вам говорят о человеке, с которым вы никогда не встречались, обычно в первую очередь вы хотите увидеть фотографию его лица, а не его изображение в полный рост. Когда вы видите и лицо, и остальные части тела человека, то пристальнее смотрите на его лицо, а не на тело, если только вы не проявляете к этому человеку определенный сексуальный интерес.

Во время разговора вы редко непрерывно смотрите в лицо собеседнику. Вероятно, вы тратите больше времени на разглядывание обстановки, окружающей этого человека, а не его самого. Поэтому думаете сначала о том, как расставлены кресла, или о том, как бы вы их переставили, прежде чем сесть и начать беседу. Обычно вы не сидите прямо напротив своего собеседника, а располагаетесь рядом с ним или под углом к нему. Когда положение вашей головы соответствует подобному положению вашего тела, вы и ваш собеседник преимущественно смотрите в находящееся перед вами пространство. Чтобы увидеть лицо человека, с кото-

рым вы разговариваете, вам нужно поворачивать голову, что вы и делаете время от времени.

В настоящее время проводятся исследования с целью выяснения лишь того, *когда* два беседующих человека действительно смотрят друг на друга. По-видимому, когда вы обращаетесь к другому человеку, вы смотрите на него, чтобы увидеть, демонстрирует ли он согласие, раздражение, заинтересованность, скуку и т. п. Вы смотрите на него, чтобы увидеть, требуется ли ему возможность вставить какое-то слово. Вы смотрите, не проявил ли он какой-нибудь слышимой реакции («хмм», «да», «хорошо», «о-хо-хо», «да, это так» и т. п.), чтобы проконтролировать его. Вы смотрите на него, чтобы дать ему возможность высказаться. Если вы не собираетесь давать ему слово, вам нужно проявлять осторожность и не смотреть на него, когда вы делаете паузу. Когда слушателем оказываетесь вы, то вы можете смотреть на говорящего, когда он подчеркивает какое-то слово или заканчивает фразу, когда его интонация повышается и он, как вам кажется, ожидает от вас вербальной или невербальной реакции.

Возможны ситуации, в которых один человек смотрит на лицо другого гораздо больше времени. Если вы являетесь членом слушательской аудитории, то вы не ощущаете препятствий к тому, чтобы постоянно смотреть на лицо выступающего. Ведь он дал вам такое разрешение с учетом специфики его и вашей ролей. Если вы как следователь проводите допрос, вы можете непрерывно смотреть на человека, которому вы задаете вопросы; это ваша работа. Возможно, то же самое подходит и для любой официальной беседы, в которой один человек ясно определил и осознал свою власть над другим. Постоянное наблюдение за лицом собеседника происходит также и в диаметрально противоположной ситуации. Каждый легко может распознать влюбленных, по крайней мере находящихся в позитивной стадии развития их романа, по тому, сколько времени они откровенно смотрят в лицо друг другу.

Почему же бóльшую часть времени вы не смотрите на лицо человека, с которым разговариваете? Почему вы можете смотреть куда-то в сторону именно в тот момент, когда вы чувствуете, что его лицо может выражать какие-то эмоции? Отчасти это объясняется вежливостью — ваше воспитание не позволяет вам смотреть на человека в упор (по крайней мере в культуре США и некоторых других культурах). Вы не хотите выглядеть невоспитанным и назойливым и получать информацию, которую другой человек

возможно, не собирался предоставлять вам. А кроме того, вы не хотите смущать человека, с которым разговариваете, или себя самого. Если он хочет, чтобы вы знали о его чувствах, то он может выразить это словами; в противном случае вы можете переступить границы приличий. Наблюдение за состоянием лица другого человека — это очень деликатный процесс. Вы пользуетесь такой свободой, если только другой человек предоставляет ее вам, будучи общественным деятелем, или если ее дарует вам ваша социальная роль (как следователя, работодателя, присяжного, родителя и т. д.), или если вы открыто стремитесь к взаимному доверию, пристально глядя на другого человека и приглашая его пристально смотреть на вас.

Однако есть и оборотная сторона. Важно не просто быть вежливым, не смущать другого человека и не испытывать смущение самому. Часто нежелание смотреть на лицо другого человека объясняется стремлением не обременять себя дополнительной информацией или не чувствовать себя обязанным каким-то образом реагировать на его эмоции. Когда вы не смотрите на лицо другого человека, вы меньше знаете о нем или притворяетесь, что знаете меньше. Если он не говорит о своих чувствах открытым текстом, вы не считаете себя социально обязанным интересоваться ими или реагировать на них. Если его лицо выражает досаду или гнев и вы это видите, а он это знает, то тогда вам, возможно, следует выяснить, не являетесь ли вы причиной этих чувств, а если это не так, то узнать их истинную причину. Если его лицо выражает печаль, то вам, возможно, следует утешить его или оказать помощь; то же самое следует сделать, когда на его лице читается страх. Во многих видах социальных взаимодействий единственное, чего хотят оба индивида, это признание или принятие ответственности за необходимость что-либо делать с чувствами другого человека.

Помимо влияния этих довольно распространенных причин следует отметить, что некоторые люди, возможно, имели в детстве собственный опыт, научивший их не смотреть на выражения лица некоторых людей, независимо от того, какими были эти выражения. Ребенок мог усвоить, что ему опасно смотреть на лицо разгневанного отца или любого другого разгневанного человека. Эти уроки могли быть получены в таком раннем возрасте, что взрослый человек будет продолжать уклоняться от созерцания некоторых эмоций или определенных типов людей, проявляющих эти эмоции, даже не сознавая, что он вовлечен в подобный процесс уклонения.

Если вам необходимо улучшить ваше понимание выражений лица, то вы должны спросить себя, хотите ли вы (и если да, то когда) знать, что испытывают другие люди. Возможно, вам придется преодолевать силу привычек, которые вы приобрели раньше и которым автоматически следовали, что вынуждало вас игнорировать многие эмоции, проявляющиеся на лицах людей.

Препятствия коммуникациям

Лицо является лишь одним источником информации, доступным во время беседы, и проблема состоит в том, что его сообщения могут оказываться незамеченными из-за отвлечения на другие источники, конкурирующие за ваше внимание. Обычно при проведении бесед вы полагаетесь на зрение и слух — на то, что вы видите и слышите. Как правило, в ходе бесед между людьми из западных промышленно развитых стран преимущественно отсутствует тактильная стимуляция и предпринимаются предупредительные меры для маскировки запахов. Слушая других, вы собираете информацию в *слуховом* канале минимум из трех источников: фактически использованных слов, звука голоса и таких показателей, как скорость произнесения слов, количество сделанных пауз и частота прерывания речи, например, междометиями «а-а» или «мм-м». Глядя на человека, вы собираете информацию в *визуальном* канале минимум из четырех источников: лица; наклона головы; общего положения тела; работы мускулов, управляющих движениями рук и ног. Каждый из этих источников в слуховом и визуальном каналах может рассказать вам что-то об эмоциях.

Слуховой и визуальный каналы имеют собственные коммуникационные преимущества и недостатки для отправителя и получателя сообщений. Слуховой канал может быть полностью отключен отправителем: он может просто замолкнуть и таким образом перестать передавать любую информацию своему собеседнику. В этом состоит преимущество канала для отправителя и недостаток — для получателя. Визуальный канал в определенном смысле остается включенным постоянно. Отправитель должен сохранять определенную позу, определенное положение рук, определенную установку на лице; таким образом другой человек непрерывно получает какие-то впечатления.

Если отправитель полагает, что другой человек заинтересован в беседе, то использование слухового канала обеспечивает бóльшую вероятность того, что сообщение дойдет до получателя и будет им принято. Слуховой канал работает постоянно. Иначе обстоит дело с визуальным каналом. Человек, находящийся на другом конце канала, несмотря на проявляемый им интерес, может пропустить момент отправки сообщения. Отправитель может воспользоваться этим преимуществом для «проталкивания» сообщения в визуальный канал, чтобы его мог прокомментировать посторонний наблюдатель, а отправляемая информация не дошла до человека, с которым приходится беседовать отправителю. Например, один человек может подавать визуальный сигнал другому, чтобы тот избавил его от скучной беседы, но подавать этот сигнал так, чтобы наскучивший собеседник не заметил призыва о помощи. С другой стороны, если отправитель действительно хочет, чтобы его сообщение дошло до собеседника, то он должен дождаться момента, когда тот направит на него свой взгляд, и только потом посылать сообщение по визуальному каналу. Таким образом, когда отправитель и получатель имеют общую заинтересованность в коммуникации, слуховой канал имеет преимущество с точки зрения надежности приема отправленного сообщения.

При этом получателю легче симулировать слуховой интерес, чем визуальный. Слушатель может имитировать внимание с помощью кивков головы и одобрительных звуков наподобие «оо-о», в то время когда в действительности он слушает совсем другого человека или просто занят своими мыслями. Не существует каких-либо «псевдоконтрольных» сигналов, подобных используемым для маскировки слушательской нелояльности, которые бы помогали выдавать рассеянный взгляд за внимательный в тех ситуациях, как получатель притворяется смотрящим на отправителя, но в действительности просто глядит в его направлении; нет ничего более надежного, чем синхронные движения глаз зрителя, показывающие, что он внимательно следит за действиями сидящего перед ним человека. Между прочим, из-за того, что легче идентифицировать того, кто смотрит, чем того, кто слушает, и отправитель, и получатель имеют более надежную защиту от нежелательных глаз, чем от нежелательных ушей.

Хотя существует частичное совпадение информации, передаваемой в обоих каналах, здесь имеется и естественное «разделение труда», поэтому каждый канал лучше передает одни сообщения,

чем другие. Слова лучше всего подходят для большинства сообщений, особенно содержащих факты. Если вы пытаетесь рассказать кому-то, где находится музей, кто играет главную роль в фильме, голодны вы или сколько стоят те или иные продукты, то вы используете слова. Вы не прибегаете к визуальному каналу как основному передатчику таких сообщений, если вы не лишены возможности говорить или слышать либо если сообщение не требует демонстрирования места нахождения какого-то объекта в пространстве (как добраться отсюда до почты). Тон голоса и визуальный канал дополняют уточняющими сообщениями то, что передается словами. Добавляются нюансы, расставляются акценты, даются указания о том, насколько серьезно следует воспринимать выраженное словами, и т. п. Визуальный канал также может использоваться для передачи фактических сообщений, например, с помощью индейского языка символов или языка глухих, но слова в таких случаях имеют явное преимущество.

Слова могут также использоваться для описания или объяснения чувств, причем обычно совместно с другими источниками. Однако здесь преимуществом обладает визуальный канал, потому что быстрые сигналы лица являются главным средством выражения эмоций. Именно лицо вы изучаете для того, чтобы узнать, испытывает ли данный человек гнев, отвращение, страх, печаль и т. п. Слова не всегда могут описать чувства людей; к тому же слова зачастую не позволяют адекватно выразить то, что вы видите на лице человека, которого переполняют эмоции. Кроме того, когда дело касается эмоций, слова вызывают меньше доверия, чем выражение лица. Если кто-то утверждает, что он испытывает гнев, и его лицо говорит вам о том же, то тогда все в порядке. Но если его слова расходятся с тем, что говорит вам его лицо, то это вызовет у вас подозрение. Если же наблюдается обратное, и человек выглядит разгневанным, но не упоминает о гневе в своих словах, то вы усомнитесь в его словах, но не его гневе; вы будете удивляться, почему он не признается в том, какое чувство он испытытает в действительности.

Сообщение об эмоциях может также передаваться звуком голоса, положением тела, движениями рук и ног. Но нельзя сказать с уверенностью, передают ли они информацию об эмоциях с той же точностью, с какой это делает лицо. Они могут сказать им о том, что данный человек выведен из нормального состояния, но не о том, проявляется ли его расстройство чувств в виде гнева,

страха, отвращения или грусти. Вопрос о ясности и точности таких дополнительных источников сообщений об эмоциях требует дальнейшего изучения. Пока же мы твердо знаем, что лицо является основной и самой точной сигнальной системой для выражения конкретных эмоций.

При наличии двух каналов — звукового и визуального, передающих информацию от семи источников, коммуникация существенно затрудняется. Отправитель звукового сообщения посылает смешанный набор сигналов и не может тщательно сопровождать или использовать их оптимальным способом; слушатель также оказывается захлестнутым информацией и не может уделять внимание всем поступающим сигналам. При использовании визуального канала люди в большей мере фокусируют внимание на лице, чем на других источниках; выражения лица отражают эмоции лучше, чем движения тела. Но звуковой канал, и в частности слова, обычно получает наибольшее внимание как говорящего, так и слушателя, потому что через него может передаваться самая полная и самая разнообразная информация обо всем, кроме эмоций.

Так вы можете пропустить важную информацию об эмоциях на лице, поскольку оно конкурирует с другими источниками информации и может оказаться в невыгодном положении в борьбе за привлечение вашего внимания. Если бы вы сконцентрировались на выражениях лица в той же мере, что и на словах, слова привлекли бы больше внимания, поскольку они всегда доходят до нас, в то время как для того, чтобы увидеть выражения лица, необходимо прилагать определенные усилия. Однако лицо имеет больше возможностей, чем слова для передачи информации об эмоциях.

Контроль

Выражения лица могут быть контролируемыми и неконтролируемыми. Одно выражение может быть намеренным, а другое непроизвольным; одно может быть правдивым, а другое фальшивым. Задача заключается в том, чтобы определить, каким является каждое из выражений.

Предположим, человек переживает определенный эмоциональный опыт — например, какое-то событие вызывает у него страх. Если у него на лице появится выражение страха, то это произойдет автоматически. Человек не думает о том, как управлять своими

лицевыми мышцами, чтобы выглядеть испуганным; выражение страха появляется непроизвольно. Но здесь может возникнуть интерференция, обусловленная либо давно укоренившейся привычкой, либо преднамеренным сознательным выбором момента. Интерференция может быть минимальной, лишь смягчающей или модулирующей выражение, либо более сильной, приостанавливающей или полностью устраняющей выражение. Выражение страха на лице окажется смягченным, если человек дополнит его слабой улыбкой, показывая таким образом, что он в состоянии «скрывать под улыбкой свои переживания». Выражение лица будет модулированным, если человек изменит внешнюю интенсивность выражения, пытаясь демонстрировать лишь легкое беспокойство, когда в действительности он испытывает сильный страх. Выражение страха может быть приостановлено, в результате чего на лице останется лишь его легкий след, или же полностью устранено, в результате чего лицо не будет выражать никаких эмоций либо приобретет напряженный вид. Помимо того что выражения лица могут подвергаться интерференции, люди могут симулировать выражения эмоций, пытаясь создавать впечатление о том, что они испытывают какие-то эмоции, когда они не испытывают их вовсе. Человек может придать лицу выражение, похожее на выражение страха, когда фактически он никакого страха не испытывает, либо испытывает грусть, или какие-то другие эмоции.

Выражения эмоций на лице контролируются по разным причинам. Существуют общественные условности, регламентирующие их проявления, и правила отображения чувств в условиях конкретной культуры, определяющие, как человек должен выглядеть на публике. Например, в США мальчиков учат тому, что «маленькие мужчины не плачут и не показывают страха». Существуют и более индивидуальные правила отображения чувств, не известные большинству людей из конкретной культуры, но являющиеся следствием идиосинкразий какой-то семьи. В такой семье ребенка могут приучать никогда не смотреть сердито на своего отца, никогда не выглядеть грустным после испытанного разочарования и т. п. Эти правила отображения чувств, как типичные для определенной культуры, так и используемые в более малочисленных группах, обычно усваиваются уже в раннем возрасте настолько прочно, что контроль выражений лица, которым они управляют, осуществляется человеком автоматически.

Выражения лица контролируются также в силу профессиональных потребностей. Для некоторых видов деятельности нужны люди, хорошо умеющие контролировать выражение лица. Каждому, кто хочет добиться успеха в таких профессиях, может потребоваться умение выглядеть убедительным (например, актеру или даже продавцу). Или же в таких профессиях может действовать правило, запрещающее показывать то, что вы чувствуете в действительности (дипломатическая работа). Люди также контролируют выражение эмоций на лице, потому что это может быть выгодно им в данный момент. Если ученик списывает на экзамене, то он должен скрывать страх на лице, чтобы преподаватель не заподозрил его в нечестности.

Как видим, может возникнуть путаница при определении выражений лица, поскольку лицо передает сообщения как об истинных, так и притворных эмоциях. Существуют неконтролируемые, непреднамеренные истинные выражения, а также смягченные, модулированные или притворные выражения, в которых либо ослабляется переживаемая эмоция, либо симулируется эмоция, не испытываемая в данный момент. Чтобы улучшить ваше понимание эмоций по выражению лица, вам нужно будет научиться «отделять зерна от плевел». Для начала вам нужно узнать, как выражаются на лице реально испытываемые эмоции (главы с 4 по 9), поскольку без этого знания вы не сможете получать подсказки, помогающие контролировать выражение лица. Затем в главе 10 «Обманчивые выражения лица» продолжим объяснение правил отображения эмоций и различных методов управления процессом их отображения. Вы получите подсказки, помогающие отличать искреннее выражение лица от модулированного или притворного. Одни подсказки относятся непосредственно к выражению лица, другие — к выбору времени для его появления, третьи — к его роли в беседе, а все прочие — к тому, как выражения лица связаны со всем, что делает человек.



Исследование выражения эмоций на лице

Науке известны сотни экспериментов, посвященных изучению выражения эмоций на лице. В своих предыдущих книгах[1] мы анализировали эти исследования подробно, здесь же мы кратко опишем только те, которые имеют непосредственное отношение к теме этого издания. Информация, приведенная в настоящей главе, должна помочь разрешить сомнения скептиков относительно научной основы того, о чем говорится и что показывается в последующих главах. Эта глава также предназначена тем, кто проявляет интерес к способам изучения выражения эмоций на лице.

Какие эмоции действительно отражаются на лице?

Только ли говорит лицо о том, что человек чувствует что-то приятное или неприятное, или же оно предоставляет более точную информацию — например, какую неприятную эмоцию человек

---

[1] См., например: *Paul Ekman, Wallace V. Friesen, Phoebe Ellsworth.* Emotion in the Human Face. Elmsford, New York: Pergamon Press, 1972. Представляет собой критический обзор и обобщение результатов количественных исследований выражений человеческого лица, проведенных за последние пятьдесят с лишним лет. Дает ответы на семь основных вопросов, интересующих исследователей, подсказывает направления и способы осуществления новых исследований.

испытывает? Если справедливо второе, то сколько таких конкретных эмоций показывает лицо — шесть, восемь, двенадцать или больше? Типичный метод, используемый для определения того, какие эмоции могут читаться на лице, заключается в показе фотографий с разными выражениями лица наблюдателям, которых просят сказать, какую эмоцию они видят на каждой фотографии. Наблюдателям могут давать заранее составленный список словесных обозначений эмоций, из которого они делают свой выбор, или же для обозначения эмоций они могут выбирать любые слова, которые придут им на ум. Исследователь анализирует ответы разных наблюдателей для определения эмоций на тех или иных лицах, по поводу которых наблюдатели приходят к согласию. Исследователь может, к примеру, установить, что 80% наблюдателей использовали для описания конкретного лица слово «испуганное». По поводу выбора слова для описания другого лица может быть проявлено меньше единодушия; например, лицо, описанное половиной наблюдателей как «безразличное», может быть описано остальными наблюдателями, как выражающее другие эмоции. На основе таких результатов исследователь делает заключение о том, какие эмоции может передавать лицо.

Шесть эмоций, рассматриваемых в этой книге, — радость, печаль, удивление, страх, гнев и отвращение — обнаруживались в последние тридцать лет каждым исследователем, пытавшимся составить словарь обозначений эмоций, ассоциируемых с разными выражениями лица. Существуют и другие эмоции, отображаемые на лице, например стыд и возбуждение, но они пока исследованы недостаточно основательно. Поскольку мы покажем, как проявляются на лице не только эти шесть эмоций, но также и тридцать три их различных сочетания, то в нашей книге будет представлена достаточно большая часть спектра выражения эмоций на человеческом лице.

Насколько точны суждения об эмоциях?

Определения того, какие эмоции выражаются на данном лице, недостаточно. Важно также выяснить, являются интерпретации наблюдателей правильными или нет. Когда люди смотрят на чье-то лицо и решают, что этот человек испуган, то правы они или нет? Являются ли выражения лица точными отражениями эмоционального опыта? Являются ли впечатления, получаемые при рас-

смотрении выражений лица, обычными стереотипами — единодушно выбираемыми, но не всегда правильными? Для изучения этих вопросов исследователю нужно найти нескольких людей, которые, как ему известно, имеют конкретный эмоциональный опыт. Он должен взять фотографии или видеозаписи изображений этих людей и показать их наблюдателям. Если суждения наблюдателей по поводу выражений лица будут соответствовать знаниям исследователя об эмоциональном опыте оцениваемого индивида, то тогда точность оценки не вызывает сомнения.

Большинство исследований точности оценки выражений лица так или иначе не смогли предоставить неопровержимых доказательств достоверности полученных результатов, обычно из-за того, что знания исследователя об эмоциональном опыте оцениваемых людей были несовершенными. В ходе нашего анализа экспериментов, проведенных за последние пятьдесят лет, мы действительно нашли логичные и неопровержимые доказательства возможности получения точных оценок выражения лица. Некоторые из этих исследований были выполнены непосредственно в нашей лаборатории. В одном эксперименте были сделаны фотографии людей с психическими заболеваниями в то время, когда их помещали в психиатрическую лечебницу, а затем еще раз, когда они приходили в спокойное состояние и готовились к выписке. Эти фотографии показывали наблюдателям, не проходившим специальной подготовки, и спрашивали их, когда были сделаны снимки каждого выражения лица — при приеме в лечебницу или при выписке. Оценки оказались точными. Затем эти же фотографии показывались другой группе наблюдателей, не предупрежденных, что они видят снимки пациентов психиатрической лечебницы, и просили этих людей оценить, какими были эмоции пациентов — приятными или неприятными. И вновь нам удалось получить точные оценки, потому что выражения лиц пациентов при приеме в лечебницу были признаны более неприятными, чем выражения тех же лиц при выписке. В следующем исследовании других наблюдателей просили оценить, насколько приятными или неприятными были выражения лиц, но показывавшиеся им лица принадлежали психиатрам-практикантам, проходившим интервью в условиях эмоционального стресса. Не зная, кто есть кто, наблюдатели оценивали выражения лиц в период стресса как более неприятные, чем выражения лиц, сфотографированных в нестрессовой фазе интервью. В совершенно другом эксперименте наблюда-

телям показывали два фильма о студентах колледжа. Один фильм был снят в то время, когда студенты смотрели малоприятный фильм о хирургических операциях, а другой — когда они смотрели приятный фильм о путешествиях. Наблюдатели смогли точно определить по выражениям лиц студентов, какой фильм они смотрели.

Все эти исследования были посвящены изучению спонтанных выражений лица, которые возникают естественным образом, когда человек не пытается умышленно показать на своем лице какую-то эмоцию. Но что можно сказать о тех ситуациях, в которых человек намеренно пытается изобразить на лице какую-то эмоцию, чтобы выглядеть радостным, разгневанным и т. п.? Во многих исследованиях отмечается, что наблюдатели могут точно определить, какая эмоция имелась в виду, когда человек намеренно пытался передать эмоцию с помощью выражения своего лица.

Есть ли универсальные выражения эмоций на лице?

Являются ли выражения эмоций на лице одинаковыми у всех людей независимо от их происхождения? Когда человек испытывает гнев, то будем ли мы видеть это выражение на лице независимо от расы, культуры или языка человека? Или выражения лица являются особым языком, который мы должны учить заново в каждой культуре, как нам приходится учить разговорный язык? Чуть более ста лет тому назад Чарльз Дарвин[2] писал, что выражения эмоций на лице являются универсальными, а не усваиваемыми по-разному в разных культурах; что они биологически детерминированы и являются результатом эволюции человека. Со времен Дарвина многие авторы настойчиво выражали несогласие с этим утверждением. Однако совсем недавно результаты научных исследований позволили окончательно разрешить этот вопрос, показав, что выражения на лице по крайней мере нескольких эмоций (именно тех, которые рассматриваются в этой книге) являются

---

[2] *Charles Darwin*. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London: John Murray, 1872. Основополагающая работа по изучению выражений лица, в которой Дарвин изложил свои наблюдения за выражениями эмоций у животных и на лицах детей, слепых и представителей различных культур.

безусловно универсальными, хотя при их рассмотрении можно заметить определенные культурные различия.

Исследования, выполненные в нашей лаборатории, сыграли решающую роль в разрешении спора о том, являются выражения лица универсальными или же специфическими для каждой культуры. В одном эксперименте американским и японским студентам был показан фильм, вызывающий стресс. Часть времени каждый студент смотрел фильм в одиночестве, а часть — рассказывая о своих переживаниях помощнику исследователя, принадлежавшему к той же культуре, что и студент. Измерения фактических движений мышц лица, заснятых на видео, показали, что когда студенты смотрели фильм в одиночестве, у американцев и японцев были практически идентичное выражение лица (рис. 1). Однако в присутствии другого человека, когда начинали действовать принятые в данной культуре правила управления лицом (правила отображения), между выражениями лица у японцев и американцев наблюдалось мало соответствия. Японцы маскировали выражения неприятных чувств на лице в большей степени, чем американцы. Это исследование было особенно важным для демонстрации того, что в выражении лица является универсальным, а что оказывается специфическим для каждой культуры. Универ-

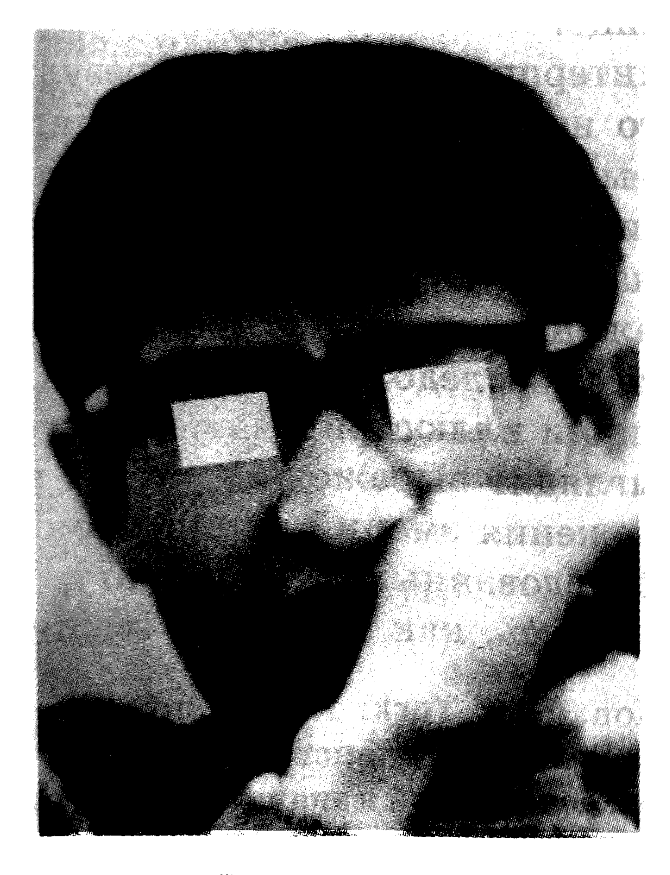
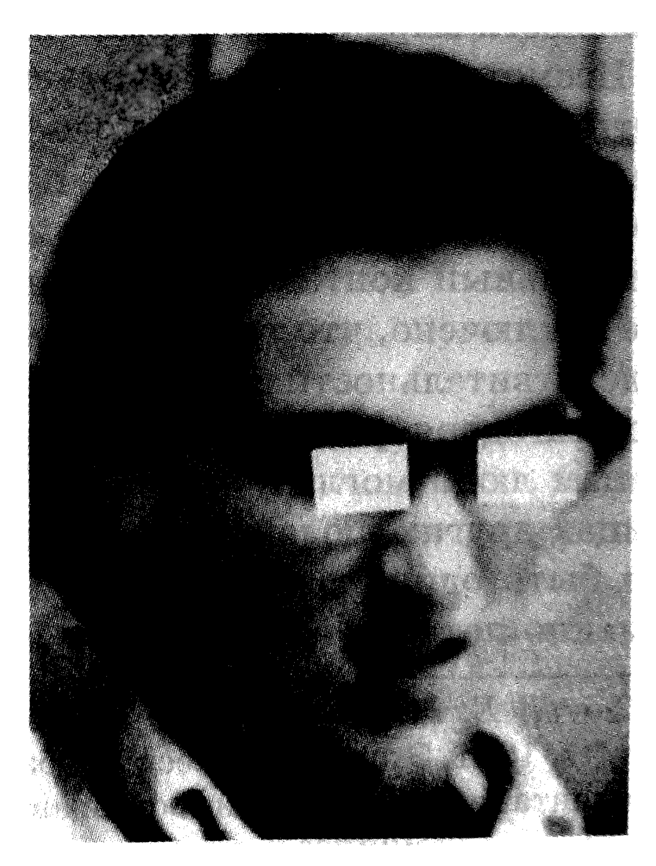



Рисунок 1. Пример спонтанных выражений лица японца (слева) и американца (справа) при просмотре фильма, вызывающего стресс

сальной характеристикой является особый внешний вид лица для каждой из основных эмоций. Но в разных культурах существуют различные представления о том, как управлять выражениями эмоций на лице и контролировать их.

В другом эксперименте мы показывали фотографии лиц с разными выражениями эмоций наблюдателям из США, Японии, Чили, Аргентины и Бразилии. Наблюдатели, принадлежавшие этим разным культурам, должны были выбрать по одному слову, описывающему одну из шести основных эмоций, для каждой из фотографий, которые им показывали. Если бы выражения лица были особым языком, разным в разных культурах, то тогда выражение лица, названное американцами *разгневанным*, могло бы быть названо бразильцами удивленным или испуганным или могло бы вообще ничего не значить для них. Однако полученные результаты оказались абсолютно противоположными. Одни и те же выражения лица квалифицировались как отображающие одни и те же эмоции представителями всех этих стран независимо от их языка и культуры (рис. 2). По сути тот же эксперимент был проведен в то же самое время независимо от нас Кэролом Изардом[3] с привлечением наблюдателей из восьми разных культур и принес результаты, также подтверждающие предположение об универсальности выражений эмоций на лице.

Несмотря на то что мы хотели интерпретировать наши результаты как доказательство того, что некоторые выражения лица являются универсальными, в нашем эксперименте было одно слабое место. Все обследованные нами люди имели какой-то общий визуальный контакт, обычно не напрямую, а через масс-медиа. Не исключено, что типичные выражения эмоций на лицах могли в действительности отличаться во всех обследованных культурах, но благодаря фильмам, телевидению и иллюстрированным журналам люди могли узнать, как выглядят выражения эмоций на лицах других людей. Или же выражения эмоций на лицах могли быть одинаковыми во всех обследованных нами культурах именно потому, что все люди научились, как выражать эмоции

[3] *Carroll E. Izard*. The Face of Emotion. New York: Appleton-Century-Crofts, 1971. Этот исторический обзор теорий эмоций используется и для презентации собственной теории автора, основанной в значительной мере на работах Томкинса и изучении различий между культурами, и исследований, проведенных среди детей. Проявлению эмоций на лице уделяется лишь незначительное внимание.

Процент одинаковых оценок фотографии в каждой из культур

	США (J = 99)	Бразилия (J = 40)	Чили (J = 119)	Аргентина (J = 168)	Япония (J = 29)
Страх	85%	67%	60%	54%	65%
Отвращение	92%	97%	92%	92%	90%
Радость	97%	95%	95%	98%	100%
Гнев	67%	90%	94%	90%	90%

Рисунок 2. Примеры фотографий, использовавшихся в исследовании того, как оцениваются эмоции образованными представителями разных культур

на лице, благодаря тому, что они видели одних и тех же актеров в фильмах или телепередачах и имитировали их выражения лиц. Мы не устранили вероятность того, что среди людей, не имевших возможности видеть, как выражаются эмоции на лицах звезд кино- и телеэкрана, эмоции стали бы проявляться с помощью совершенно других движений мышц лица. Единственный способ справиться с этой проблемой заключался в том, чтобы обследовать визуально изолированных людей, не имевших контактов с масс-медиа и минимально контактировавших с внешним миром.

Нами была проведена серия экспериментов в гористой местности на юго-востоке Новой Гвинеи, где мы могли найти людей, соответствовавших нашим критериям. Поскольку эти люди никогда не проходили психологических тестов и не участвовали в экспериментах, а также потому, что мы не знали их языка и работали через переводчиков, мы были вынуждены видоизменить процедуру проведения эксперимента. В других странах мы просто показывали фотографию того или другого выражения эмоции и давали наблюдателю возможность выбрать название эмоции из готового списка. В Новой Гвинее мы показывали наблюдателю три фотографии сразу, а переводчик читал вымышленную историю, ассоциируемую с этой эмоцией (например: «Мать этого человека умерла»), и просил наблюдателя показать фотографию, соответствующую этой истории. Мы обнаружили, что все эти люди выбирали одно и то же лицо для одной и той же эмоции, как это делали люди во всех других обследованных нами культурах. Имелось единственное исключение: жители Новой Гвинеи не делали различия между выражениями страха и удивления на лице.

В сходном эксперименте другим гвинейцам рассказывали историю, ассоциируемую с эмоцией, и просили каждого из них показать, как выражается эта эмоция на лице. Нами были сделаны видеозаписи этих преднамеренных выражений эмоций, четыре примера которых показаны на рис. 3. Анализ вновь показал, что одни и те же выражения лица использовались для отображения одних и тех же эмоций, что соответствовало результатам, полученным в других культурах, за исключением страха и удивления — эмоций, которые гвинейцы постоянно путали. Дальнейшие подтверждения универсальности выражений лица были получены в ходе исследования, проведенного в другой культуре западной части острова Новая Гвинея. Карл и Элеонора Хайдер, скептически относившиеся к нашим доказательствам универсальности

выражения эмоций, провели те же самые эксперименты с людьми, которые были еще более визуально изолированными от мира, чем те, которых обследовали мы, и также получили подтверждения универсальности.

В итоге наши исследования, исследования Айзарда, исследования супругов Хайдер и результаты, полученные Эйбл-Эйбесфельдт (этнолог, использовавший совершенно другие методы), убедитель-



Рисунок 3. Видеокадры, сделанные во время наших попыток зафиксировать эмоции жителей Новой Гвинеи. Каждой фотографии соответствовала своя «легенда»: верхней левой — «К вам пришел ваш друг и вы ему рады»; верхней правой — «Ваш ребенок умер»; нижней левой — «Вы разгневаны и готовы драться»; нижней правой — «Вы видите дохлую свинью, которая лежит здесь уже много дней»

но показали правоту Дарвина в вопросе о существовании универсальных выражений эмоций на лице.

Хотя внешний вид лица для каждой основной эмоции является общим для всех людей, непосредственные выражения лица могут варьироваться в разных культурах минимум в двух аспектах. То, что само по себе вызывает эмоции, обычно оказывается разным; в разных культурах люди могут испытывать отвращение или страх в ответ на разные раздражители. Кроме того, культуры различаются по тем условностям, которые люди стараются соблюдать, пытаясь контролировать или управлять внешним видом своего лица в конкретных социальных ситуациях. Люди в двух разных культурах могут испытывать печаль в случае смерти любимого человека, но одна культура может предписывать, чтобы главные участники похорон маскировали свою печаль выражением умеренной радости на своих лицах.

Как проявляется на лице каждая эмоция?

Мы начали искать доказательства существования универсальных выражений эмоций на лице, и прежде чем были завершены все исследования, мы стали выяснять, как выглядят эти универсальные выражения. Мы попробовали составить «Атлас» лица, который с помощью фотографий отображал бы каждое из универсальных выражений эмоций. Именно этот «Атлас»[4] обеспечивает научную базу для объяснения фотографий, показанных в последующих главах этой книги. Наш первый шаг при составлении «Атласа выражений лица» состоял в изучении того, что говорили другие о внешнем виде лица для каждой из основных эмоций. Одни авторы описывали, какие мышцы сокращались при отображении тех или иных эмоций, а другие концентрировали внимание только на внешнем виде лица. Но никто не занимался систематическим изучением всех мышц или всех последующих изменений во внешнем виде лица при отображении шести основных эмоций.

[4] *Paul Ekman, Wallace V. Friesen.* Facial Action Coding-System. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1978. Атлас с фотографиями и кадрами съемок, позволяющий научиться измерять и оценивать выражения лица. Это издание предназначено для профессиональных исследователей.

Суммируя все, что было описано Дарвином, Дюшенном, Хубером[5], Плучиком[6], мы увидели часть вырисовывающейся картины. Мы составили таблицу, в которой перечислялись все мускулы лица и шесть эмоций, и внесли в нее все, что эти авторы писали о каждой из мышц, участвующем в отображении каждой из эмоций. Однако в таблице оставалось много пробелов, связанных с полным отсутствием информации о работе конкретных мышц, обеспечивающих отображение конкретных эмоций на нашем лице. Работая вместе с Сильваном Томкинсом[7], мы сумели заполнить эти пробелы информацией, которую обеспечили нам наши межкультурные исследования и наши общие впечатления.

На следующем этапе мы сфотографировали модели, которых проинструктировали, как им следует двигать мышцами лица. Мы раздельно сфотографировали три области лица, способные двигаться независимо от остальных: брови — лоб; глаза — веки и переносица; и нижнюю часть лица, включая щеки, рот, бóльшую часть носа и подбородок. Законченный «Атлас» содержит фотографии этих трех разных областей лица, причем каждая фотография отображает одну из шести эмоций. Нетрудно понять, что для каждой эмоции в «Атласе» имеется более одной фотографии минимум одной части лица. Например, для удивления имеется одна фотография бровей — лба, одна фотография глаз — век — переносицы и четыре фотографии нижней части лица.

Следующий очевидный вопрос касался корректности самого «Атласа». Действительно ли шесть эмоций — радость, печаль, гнев, страх, отвращение и удивление — можно составить из внеш-

---

[5] *Ernst Huber.* Evolution of Facial Musculature and Facial Expression. Baltimore: The John Hopkins Press, 1931. Рассуждения анатома об эволюции лицевой мускулатуры — от низших позвоночных и до приматов. Особое внимание обращается на различия лицевой мускулатуры у разных генетических групп людей и на выражения эмоций.

[6] *Robert Plutchik.* The Emotions. New York: Random House, 1962. Еще один исторический обзор теорий эмоций; в этой книге представлены собственная теория автора и исследования, выполненные для ее подтверждени Лишь незначительное внимание уделяется вопросу о том, как проявл ются эмоции на лице.

[7] *Sylvan S. Tomkins.* Affect, Imagery, Consciousness, vols. I and II, N York: Springer Publishing Co., 1962, 1963. Экстраординарная, сложна очаровательная теория, подчеркивающая важность эмоции в психолог человеческого поведения. Эта масштабная работа постоянно обращае к вопросу о важности роли лица в жизни человека.

них проявлений лица, перечисленных в «Атласе»? Действительно ли показанное в «Атласе» внешнее выражение отвращения всегда возникает вместе с выражением страха и т. д.? Мы провели четыре эксперимента для проверки. В двух экспериментах мы пытались доказать достоверность, демонстрируя, что измерения лица с помощью «Атласа» согласовывались с другими свидетельствами субъективного эмоционального опыта индивидов, лица которых нами измерялись. Эти эксперименты исследовали эмпирическую достоверность «Атласа».

Два других эксперимента были посвящены исследованию социальной достоверности «Атласа». Не пытаясь доказать, что измерения, выполненные с помощью «Атласа», соответствуют опыту индивида, мы выясняли, действительно ли измерения с помощью «Атласа» могут предсказать, что наблюдатели думают о чувствах человека, когда они смотрят на его лицо. Хотя эмпирическая и социальная достоверности должны коррелировать, наличие связи между ними не является обязательным. Мы можем не показывать другим людям (по крайней мере, постоянно), что мы чувствуем на самом деле. Таким образом, нам было необходимо изучить и эмпирическую, и социальную достоверности.

Исследования эмпирической достоверности основывались на материалах, собранных в ходе одного из описанных ранее межкультурных исследований выражений лица. Студенты из США и Японии в одиночку смотрели приятные и неприятные фильмы, в то время как выражения их лиц фиксировались на видео. Из их ответов на вопросы анкеты, полученных после эксперимента, стало ясно, что при просмотре этих двух фильмов они испытывали очень разные эмоции. При описании своих реакций на фильм о путешествиях они говорили, что он был интересным, приятным и заставил их почувствовать умеренную радость. При описании реакций на фильм о хирургических операциях они сообщали, что они испытывали такие чувства, как отвращение, боль, страх, уныние и удивление. Если «Атлас лиц» является достоверным, то измерения, проведенные с его помощью, должны были бы показать различие между выражениями лиц, появлявшимися у студентов, переживавших эти два разных набора эмоций.

Все движения мышц лица на видеопленке были выделены особым образом, их длительности были измерены, а сами они классифицированы в терминах, используемых в «Атласе». Эта процедура измерения выполнялась в режиме замедленного просмотра, при

этом измерения проводились отдельно для трех областей лица тремя техническими работниками. Проведение такого точного измерения требовало около пяти часов времени в расчете на одну минуту записанных на видео изменений лица. Результаты были предельно ясными. Измерения с помощью «Атласа лица» четко показывали различия двух эмоциональных состояний: возникавшего при просмотре фильма о путешествиях и возникавшего при просмотре фильма, вызывавшего стресс. Кроме того, использование «Атласа» оказалось в равной степени успешным при работе с выражениями лиц и японских, и американских студентов — как это и должно было быть, потому что «Атлас» создавался с целью показать универсальные выражения эмоций на лице. Однако недостаток эксперимента состоял в том, что он не позволил определить, правильно ли «Атлас» отображает состояние лица для каждой из шести эмоций. Эксперимент лишь показал, что «Атлас» позволяет различать неприятный и приятный эмоциональный опыт.

Второе наше исследование эмпирической достоверности позволило частично справиться с этим недостатком. Мы воспользовались результатами одного исследования психологии эмоций, указывавшими на то, что существуют совершенно разные модели ускорения и замедления сердцебиений для эмоций удивления и отвращения. Измерения сердечного ритма и проводимости кожи были сделаны нами у американских и японских студентов во время просмотра ими двух разных фильмов: приятного и вызывающего стресс. Если «Атлас» правильно описывает лица людей, испытывающих удивление и отвращение, то когда «Атлас» указывает, что такие выражения действительно возникают, в каждом случае должны наблюдаться разные модели изменения ритма сердцебиений. При исследовании моделей изменения ритма сердцебиений, соответствовавших выражениям лица, которые «Атлас» представлял как вызванные либо удивлением, либо отвращением, результаты полностью отразили предсказанные различия.

Хотя второе исследование действительно указывает на доказательство достоверности «Атласа» для эмоций удивления и отвращения, оно не показывает, что «Атлас» обязательно сохраняет свою достоверность применительно к другим эмоциям: гнева, радости, печали и страха. Логично было бы полагать, что если «Атлас» демонстрирует свою достоверность применительно к удивлению и отвращению, то он должен быть в такой же степени

достоверен для других эмоций, потому что составлялся с применением одного и того же метода для всех шести эмоций. Но нам были нужны реальные доказательства и поэтому мы провели третье исследование «Атласа» — на этот раз для оценки его социальной достоверности. Можно ли с помощью «Атласа» предсказать, как наблюдатели станут интерпретировать выражения лица?

Нами были собраны фотографии, сделанные разными исследователями выражений лица. Затем эти фотографии были показаны наблюдателям, которых просили определить, какая из шести эмоций представлена на каждой из них. Для дальнейших исследований оставлялись только те фотографии, в оценке которых наблюдатели проявляли полное единодушие. Но если «Атлас» правильно описывает внешние проявления каждой из шести эмоций, то тогда измерения, проведенные с его помощью, должны были предсказывать те эмоции, которые наблюдатели видели на каждой из этих фотографий. Измерения с помощью «Атласа» проводились раздельно для каждой из трех частей лица тремя независимыми специалистами, и на их основании были сделаны интересовавшие нас предсказания. Оказалось, что «Атлас» успешно предсказал эмоции, которые видели наблюдатели на фотографиях различных выражений человеческого лица.

Четвертое исследование было очень похоже на одно из исследований, описанных нами выше, с той лишь особенностью, что в нем анализировались выражения лиц студентов-медиков, которых просили отобразить на лице проявление шести основных эмоций. Для каждой фотографии «Атлас» должен был определить, какую эмоцию собирался выразить на лице студент. Измерения, сделанные с помощью «Атласа», позволили успешно решить эту задачу.

В то время как мы проводили эти эксперименты, независимо от нас шведский анатом Карл-Герман Хьортсо[8], используя совершенно другие методы, работал над той же самой проблемой. Он фотографировал свое лицо в моменты сокращения каждой из мышц лица. Затем Хьортсо анализировал каждую из этих фотографий и определял, какая эмоция на ней отображена. После чего на основе своих оценок он описал в собственном атласе вы-

---

[8] *Carl-Herman Hjortjo*. Man's Face and Mimic Language. Studentliterature, Lund, Sweden, 1970. Этот известный анатом описывает мускулатуру лица и конкретные движения мышц, ассоциируемые с эмоциями. Приводятся рисунки лица, показывающие как движения мышц, так и изменения внешнего вида поверхности лица.

ражения лица для каждой из эмоций. Когда мы недавно встретились с Хьортсо, мы к нашему общему удовольствию обнаружили, что наши атласы почти полностью совпадали.

Для дальнейшего уточнения и подкрепления достоверности нашего «Атласа» предстоит провести еще много исследований, но уже имеющихся доказательств достаточно, чтобы мы чувствовали себя вправе поделиться тем, что нам известно, с нашими читателями. Представленная в последующих главах информация о выражениях лица основывается на результатах работы над «Атласом» и подкрепляется нашими собственными экспериментами и исследованиями Хьортсо. Приведенные здесь фотографии составляют лишь часть наглядного материала, представленного в «Атласе». Мы отбирали те фотографии, которые наиболее подкреплены фактическими доказательствами и имеют наибольшую важность для освоения практических навыков чтения выражения эмоций на лице. Но вполне вероятно, что мы знаем еще далеко не все и что дальнейшие исследования позволят найти дополнительные способы отображения эмоций на лице человека.

Как контролируется выражение эмоций на лице?

Как мы можем отличить реальное выражение эмоции на лице от симулируемого? Когда человек не чувствует того, что он изображает, и пытается ввести нас в заблуждение относительно своих переживаний? Есть ли способ выявить его реальные чувства по выражению его лица? Другими словами, возможна ли «утечка информации» с лица?

Этой проблемой мы занимались в течение многих лет. Мы начинали с видеозаписей выражений лица пациентов психиатрических лечебниц, сделанных во время их интервьюирования. Иногда последующие события свидетельствовали о том, что пациенты вводили интервьюера в заблуждение относительно своих чувств. Изучение таких видеофильмов заложило основу для теории невербальной *утечки* информации, позволяющей судить по выражению лица или движениям тела человека о тех чувствах, которые он пытается скрыть. Мы проверяли эту теорию в течение последних лет, изучая интервью, в ходе которых один человек преднамеренно скрывал от другого негативные эмоции, которые

он испытывал при просмотре крайне неприятных, вызывающих стресс фильмов. В ходе такого эксперимента испытуемые пытаются убедить интервьюера в том, что фильм, который они посмотрели, был очень приятным и что они наслаждались им.

Исследование этих интервью, конечно, не может считаться завершенным; еще предстоит проверить многие наши гипотезы. Однако имеющиеся на сегодняшний день результаты согласуются с более ранними результатами исследований интервью с пациентами психиатрических лечебниц.

В основе материалов главы 10 «Обманчивые выражения лица» лежат исследования нашей теории и анализ выражений лиц людей, пытающихся лгать.

Как переживаются эмоции?

Непосредственно мы сами этот вопрос не изучали, но, планируя составление этой книги, полагали, что сможем воспользоваться результатами, представленными в научной литературе. К нашему разочарованию, обнаружилось, что, несмотря на наличие большого числа теорий эмоций и исследований эмоций, некоторым фундаментальным вопросам не уделяется достаточного внимания. Например, какие события вызывают каждую из эмоций? Каковы возможные вариации интенсивности каждой эмоции? Как различаются ощущения каждой эмоции? Каковы вероятные действия людей, испытывающих гнев, отвращение, страх и т. п.?

В литературе имелись какие-то ответы или идеи, относящиеся по крайней мере к некоторым эмоциям. Наиболее полезными оказались работы Дарвина и Томкинса. Многое из того, что мы написали, неминуемо должно было стать экстраполяцией результатов наших собственных экспериментов и многолетних размышлений о шести эмоциях, выражения которых мы изучали. В каждой из последующих глав мы рассказываем об опыте переживания каждой эмоции, о том, что известно науке и что еще предстоит изучить. Многие наши друзья и коллеги, прочитав эти главы, обнаруживали, что изложенные в них факты хорошо согласуются с тем, что они наблюдали в своей жизни и в жизни известных им людей. Вы сможете определить ценность этих рассуждений, сравнив их с вашим личным опытом и опытом ваших друзей. Если что-то из сказанного здесь (к примеру, о гневе) противоречит вашему опыту

или опыту ваших друзей, то, возможно, мы не правы. Если же это противоречит вашему опыту, но имеет смысл для ваших друзей, то вы узнаете, в чем проявляется специфичность переживания данной эмоции лично вами (или вашими друзьями).

Рекомендуемая литература

Тем, кто хочет узнать больше о выражениях нашего лица, мы предлагаем список наиболее важных работ по этой теме.

1. *Charles Darwin*. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London: John Murray, 1872. Основополагающая работа по изучению выражений лица, в которой Дарвин изложил свои наблюдения за выражениями эмоций у животных и на лицах детей, слепых и представителей различных культур.
2. *Iraneus Eibl-Eibsfeldt*. Ethology, the Biology of Behavior. New York: Holt, Rinchart & Winston, 1970. Известный этнолог рассказывает о своих исследованиях — главным образом, животных. В одной из глав рассказывается об изучении выражений лиц людей из различных культур и делается вывод об универсальности выражений эмоций на лице.
3. *Paul Ekman*, Ed. Darwin and Facial Expression: A Century of Research in Review. New York: Academic Press, 1973. Отдельные главы посвящены анализу и обобщению результатов исследований за последние сто лет, выражений лиц детей, приматов и людей из разных культур. В книге делается вывод о том, что многие идеи Дарвина о выражениях лица получили практическое подтверждение.
4. *Paul Ekman*, *Wallace V. Friesen*. Facial Action Coding-System. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1978. Атлас с фотографиями и кадрами съемок, позволяющий научиться измерять и оценивать выражения лица. Это издание предназначено для профессиональных исследователей.
5. *Paul Ekman*, *Wallace V. Friesen*, *Phoebe Ellsworth*. Emotion in the Human Face. Elmsford, New York: Pergamon Press, 1972. Представляет собой критический обзор и обобщение результатов количественных исследований выражений человеческого лица, проведенных за последние пятьдесят с лишним лет. Дает ответы на вопросы, интересующие исследователей, подсказывает направления и способы осуществления новых исследований.
6. *Carl-Herman Hjortjo*. Man's Face and Mimic Language. Studentlitera-ture, Lund, Sweden, 1970. Известный анатом описывает мускулатуру лица и конкретные движения мускулов, ассоциируемые с эмо-

циями. Приводятся рисунки лица, показывающие как движения мускулов, так и изменения внешнего вида лица.

7. *Ernst Huber*. Evolution of Facial Musculature and Facial Expression. Baltimore: The John Hopkins Press, 1931. Рассуждения анатома об эволюции лицевой мускулатуры — от низших позвоночных до приматов. Особое внимание обращается на различия лицевой мускулатуры у разных генетических групп людей и на выражения эмоций.
8. *Carroll E. Izard*. The Face of Emotion. New York: Appleton-Century-Crofts, 1971. Этот исторический обзор теорий эмоций используется для презентации и собственной теории автора, основанной в значительной мере на работах Томкинса и исследованиях различий между культурами, и исследований, проведенных среди детей. Проявлению эмоций на лице уделяется лишь незначительное внимание.
9. *Robert Plutchik*. The Emotions, New York: Random House, 1962. Еще один исторический обзор теорий эмоций; в этой книге представлены собственная теория автора и исследования, выполненные для ее подтверждения. Лишь незначительное внимание уделяется вопросу о том, как проявляются эмоции на лице.
10. *Sylvan S. Tomkins*. Affect, Imagery, Consciousness, vols. I and II, New York: Springer Publishing Co., 1962, 1963. Экстраординарная, сложная и очаровательная теория, подчеркивающая важность эмоции в психологии человеческого поведения.



Удивление

Опыт удивления

Удивление — это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго, если только поразившее вас событие не открывается для вас своими новыми неожиданными гранями. Удивление никогда не растягивается. Когда вы перестаете испытывать удивление, то оно исчезает зачастую так же быстро, как и возникло.

Удивление вызывается как неожиданным событием, так и событием, которое можно назвать *псевдонеожиданным*. Представьте ситуацию, когда жена появляется в офисе мужа. Если она регулярно приходит в это время, чтобы принести мужу обед, то он не испытает удивления — ее появление в офисе не будет ни неожиданным, ни ошибочно ожидаемым. Если жена редко заходит в офис и секретарша, увидев ее, сообщает: «Я вижу на улице вашу жену», то приход супруги не вызовет у мужа удивления, потому что в этом случае у него останется время, чтобы поразмышлять об этом нетипичном событии и его причинах. Но если жена входит в офис без предварительного оповещения и ее появление воспринимается как нечто необычное, то это событие оказывается *неожиданным* сюрпризом — необычным событием, которое не предвиделось. Оно называется неожиданным, а не псевдонеожиданным, потому что в этот момент испытывающий удивление человек не ожида-

ет ничего подобного. Теперь предположим, что вместо продавца кофе вразнос, который всегда приходит в офис в одно и то же время и всегда стучит в дверь особым образом, в офисе появляется жена. Такое событие является псевдонеожиданным сюрпризом. Здесь возникает специфическое предчувствие чего-то другого, что должно произойти в данный момент. В случае псевдонеожиданного сюрприза событию не нужно быть действительно неожиданным, чтобы оказаться удивительным; именно контраст с тем, что ожидалось в данный момент, и составляет предмет удивления. Если в тот момент, когда ожидается появление продавца кофе, в офис входит секретарша, это тоже может вызвать удивление, возможно, незначительное. Если же событие, противоположное ожидавшемуся, оказывается еще и неожиданным, то удивление будет еще бóльшим. Появление жены в данный момент покажется более удивительным, чем появление секретарши.

Удивительным может быть практически все, что угодно, при условии, что оно оказывается либо неожиданным, либо ошибочно ожидавшимся. Удивительными могут быть взгляд, звук, запах, вкус или прикосновение. Когда человек откусывает кусок пирога, начинка которого выглядит как шоколадный крем, то вкус начинки из свинины и грибов может стать для него сюрпризом. Такой вкус оказался для него псевдонеожиданным. Но удивление вызывают не только физические ощущения. Непредвиденные или ошибочно предвиденные идеи, замечание или предположение другого человека также могут оказаться удивительными. Такими же могут оказаться и ваши собственные мысли или чувства. Цель многих детективных романов состоит не в том, чтобы просто вызвать у читателя чувство страха (это задача произведений, описывающих всевозможные ужасы), но также и удивить его неожиданной развязкой. К примеру, в основе многих анекдотов лежат ошибочные ожидания людей, и потому анекдоты производят эффект. Степень вашего удовольствия от услышанного анекдота будет зависеть от того, насколько вас заинтригует сюжет и удивит финал.

Если у вас есть время, чтобы правильно предвидеть событие, то тогда вы не испытаете удивления. Вернемся к нашему примеру: если муж мог бы увидеть свою жену, подходящую к офису, то он испытал бы удивление в тот момент, когда заметил ее на улице, но ко времени, когда она постучала бы в его дверь, от удивления не осталось бы и следа. Он не испытал бы удивления, если бы знал, что его жена собирается пройтись по магазинам, расположенным

вблизи офиса. Удивление сохраняется только до тех пор, пока вы не оцените то, что произошло. Как только вы определите природу удивившего вас события, вы перестаете удивляться. Обычно имеется готовое объяснение: «Я пошла по магазинам, но у меня кончились деньги; я решила зайти за ними к тебе, встретила по дороге продавца кофе и принесла тебе стакан кофе сама». Если событие с трудом поддается объяснению, то период удивления растягивается; вы можете почувствовать себя сбитым с толку, испуганным или решить, что вас мистифицируют. Предположим, что женщину приветствует на пороге дома ее муж, который, как она думала, был убит на войне. Женщина испытывает удивление. Но оно исчезает, когда мужчина объясняет: «Я брат-близнец твоего мужа» или: «Я по ошибке попал в список убитых, а после ранения долго страдал амнезией». Если интерпретация события оказывается еще более невероятной, чем само событие, то эта женщина может испытать удивление снова, испугаться или решить, что ее мистифицируют, например, если мужчина скажет: «Я дух твоего мужа. Я пришел, чтобы поговорить с тобой».

Как только неожиданное или псевдонеожиданное событие вами оценено, происходит быстрый переход от удивления в другое эмоциональное состояние. «Я приятно удивлен», — говорите вы, не понимая, что удивление само по себе является нейтральным в гедонистическом смысле. Скорее именно следующая эмоция придает позитивный или негативный тон вашему опыту в зависимости от природы исходного события. Удивление превращается в удовольствие или радость, если событие приносит или обещает принести вам то, что вам приятно. Отвращение возникает вслед за пагубным или неприятным событием. Если событие провоцирует агрессию, то удивление перерастает в гнев. А если событие таит в себе угрозу, которую вы не в состоянии ослабить, то вы испытываете страх. Страх является наиболее типичным следствием удивления, возможно потому, что неожиданные события часто бывают опасными и многие люди ассоциируют с опасностью любое неожиданное событие. В последующих главах мы покажем, как люди могут путать страх с удивлением из-за сходства проявления этих эмоций на лице.

Поскольку удивление является кратковременным и ему на смену быстро приходит другая эмоция, то лицо часто отображает смесь удивления с последующей эмоцией. Подобным образом, если человек уже испытывает какую-то эмоцию, когда происходит уди-

вительное событие, то на его лице отображается сочетание этой эмоции с удивлением. Проницательный наблюдатель, обращающий внимание на мимолетные выражения лица, может уловить чистое выражение удивления. Однако большинству из нас более знакомы внешние проявления удивления в сочетании с элементами второй эмоции. Так, широко открытые от удивления глаза могут оставаться в таком положении в течение какого-то мгновения, пока усмешка распространяется по нижней части лица. Или же брови могут от удивления моментально подниматься вверх, а оттянутые назад уголки рта будут придавать лицу выражение страха. В главе 4 мы покажем, как одновременно отражаются на лице страх и удивление; далее мы покажем смешанные выражения удивления и отвращения, удивления и гнева и удивления и радости.

Удивление по степени интенсивности может проявляться от слабого до предельного — в зависимости от вызвавшего его события. Неожиданное появление жены в офисе мужа, по-видимому, окажется менее удивительным, чем появление старого друга детства, связь с которым прервалась много лет назад. Реакция испуга рассматривается как предельная форма удивления, но она имеет специфические характеристики, отличающие ее от удивления. Испуг проявляется на лице иначе, чем удивление. Глаза на мгновение закрываются, голова откидывается назад, губы втягиваются и человек «вздрагивает». Внезапное сильное изменение стимулирования, лучше всего иллюстрируемое звуком выстрела из ружья или визгом тормозов, вызывает реакцию испуга. В отличие от удивления, когда правильное предвидение события предотвращает получение опыта, реакция испуга может быть вызвана событием, которого вы ожидаете. Последовательные громкие звуки выстрелов не перестают вызывать реакцию испуга, хотя само это чувство и его проявление ослабевают. В отличие от опыта удивления, который не является ни приятным, ни неприятным, опыт испуга обычно оказывается неприятным. Никто не любит испытывать испуг. Иногда люди говорят об испуге, вызванном чьими-то идеями или словами, но эти утверждения следует воспринимать скорее как обороты разговорной речи. Неясно, может ли человек действительно быть испуган чем-нибудь, кроме внезапного громкого звука, зрелища или прикосновения. Вы можете быть крайне удивлены чьими-то словами, продемонстрировать выражение крайнего удивления на лице и описать произошедшее как вызвавшее у вас испуг. Таким образом, термин «испуг» используется для

описания реакции предельного удивления, а также для реакции, родственной удивлению, но отличной от него. Реакция испуга также тесно связана со страхом, и в следующей главе мы рассмотрим различие между страхом и удивлением, а также продолжим объяснение связи между испугом и удивлением, страхом.

Опыт переживания каждой из эмоций, которые мы будем обсуждать, может доставлять удовольствие. Понятно, что радость — это приятная эмоция, но удивление, страх, гнев, отвращение и даже печаль также могут быть приятными, хотя очевидно, что обычно они таковыми не являются. Есть люди, которые редко получают наслаждение, испытывая радость, а вместо этого ощущают чувство вины или стыда за получаемые ими удовольствия. Наслаждение эмоциями или неспособность наслаждаться ими, возможно, является результатом воспитания, но о том, как достигается этот результат, известно очень мало.

Разумеется, есть люди, которые любят испытывать удивление. Удивительная вечеринка, удивительный подарок, удивительная встреча доставляют им удовольствие. Они организуют свою жизнь таким образом, чтобы чаще иметь возможность испытывать удивление, ищут нового. В предельном варианте человек, «зависимый» от удивления, наслаждающийся испытываемым удивлением больше, чем любыми другими эмоциями, оказывается вынужденным отказаться от планирования своей жизни — он стремится настолько ее дезорганизовать, чтобы способность предвидеть события не лишала его возможности испытывать удивление.

Но есть и другие люди, которые не любят испытывать удивление. Они говорят вам: «Пожалуйста, никогда не делайте мне сюрпризов», даже если сюрпризы могут оказаться для них приятными. Они не хотят подвергаться неожиданностям. Они организуют свою жизнь таким образом, чтобы сократить в ней появление всего нового и избежать ситуаций, в которых они не будут знать, какое событие окажется следующим. В предельном варианте человек, не выносящий сюрпризов, занимается ненормально подробным планированием и учетом всех возможных событий, он никогда не признает ничего неожиданного, если не может сделать это неожиданное предсказуемым. Представьте себе ученого, который боится удивляться: такой ученый способен лишь подтверждать или опровергать гипотезы, но он никогда не сможет открыть ничего неожиданного.

Как выглядит удивление

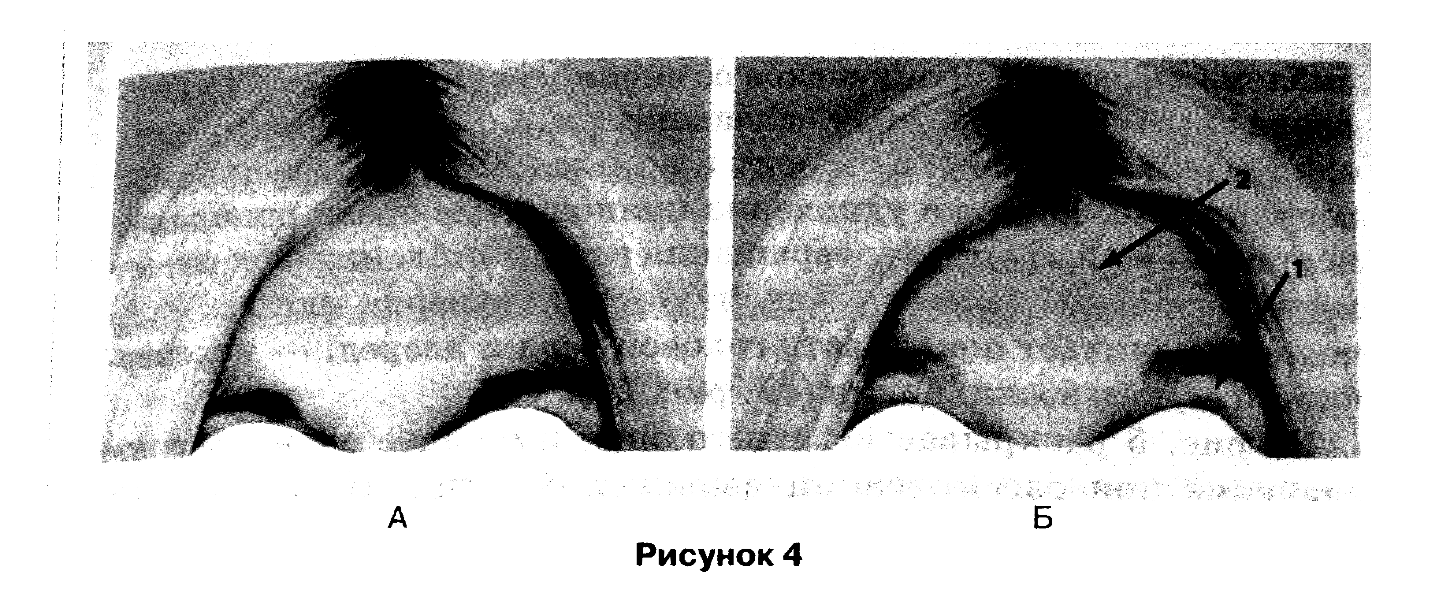
Для демонстрации типичных выражений лица нами используются фотографии двух людей, Патрисии и Джона. В Приложении I описывается, какие задачи мы перед собой ставили, делая эти фотографии, как они были получены и кто эти люди.

Каждая из трех частей лица, выражающего удивление, имеет свои внешние характерные особенности. Брови приподнимаются, глаза широко раскрываются, челюсти разжимаются, а затем размыкаются губы.

Брови

Брови изгибаются и приподнимаются. На рис. 4 вы видите удивленные брови Патрисии (Б) и ее брови в нормальном или нейтральном состоянии (А). Кожа под поднятыми бровями растягивается и становится более заметной, чем обычно (стрелка 1). Поднятие бровей приводит к появлению длинных горизонтальных морщин на лбу (стрелка 2). Эти морщины появляются не у каждого. Их нет у большинства маленьких детей, даже когда брови находятся в приподнятом положении, а также иногда отсутствуют и у взрослых. Некоторые люди имеют горизонтальные морщины — бороздки, постоянно присутствующие на коже лица, — даже при неподвижности бровей, но обычно такие морщины появляются в среднем возрасте. Если эти постоянные морщины имеются на нейтральном лице, то они становятся еще глубже и заметнее, когда брови удивленно приподнимаются вверх.

Хотя у человека, испытывающего удивление, обычно не только приподнимаются брови, но и широко раскрываются глаза и опускается челюсть, поднятые брови можно наблюдать и на нейтральном лице. В таких случаях выражение лица больше не отражает эмоцию; оно приобретает другие значения, причем некоторые из них могут иметь отношение к удивлению. На рис. 5 вы видите удивленные брови на нейтральном лице (Б) и абсолютно нейтральное лицо (А). Когда брови удерживаются в приподнятом положении в течение нескольких секунд, то это выражение лица становится *эмблемой* сомнения или вопроса. Часто так поступает человек, слушая, что говорит ему кто-то другой; таким образом он без слов выражает вопрос или сомнение в том, что ему говорят. Вопрос или сомнение могут быть серьезными или нет; часто такая



А Б

Рисунок 4

А Б

Рисунок 5

эмблема выражает ироническое сомнение, скептицизм или удивление слушателя по поводу сказанных слов. Если это дополняется движением головой в сторону или назад, мы наблюдаем немое восклицание. Если же удивленно приподнятые брови дополняет искривленный в гримасе отвращения рот, то эмблема приобретает несколько иное значение — скептического неверия или же, если человек начинает покачивать головой взад и вперед, — недоверчивого немого восклицания (см. рис. 28).

На рис. 5 раскрывается что-то еще, имеющее очень важное значение при рассмотрении выражений лица. Патрисия, по-видимому, выражает сомнение на всем своем лице, но эта фотография является составной. Поднятые брови — это только часть измененного ранее нейтрального лица, показанного на левой фотографии. Если вы закроете ее брови рукой, то убедитесь в этом сами. Несмотря на существование многих выражений лица, изменение только в одной области создает впечатление, что остальные черты лица также изменились.

Если удивленные брови удерживаются в приподнятом состоянии очень ненадолго, это может свидетельствовать о других значениях. Если поднятие бровей сопровождается наклоном головы или легким движением головы вверх и вниз, то мы наблюдаем эмблему приветствия, называемую вскидыванием бровей; такая эмблема, встречающаяся в Меланезии, была названа одним исследователем универсальной. Быстрое вскидывание бровей может также использоваться как разговорный «знак препинания». Когда человек что-то говорит, он может быстро поднимать и опускать брови, чтобы акцентировать внимание на конкретном слове или фразе. Выражения лица акцентируют внимание на произносимых словах подобно тому, как это делает курсив в напечатанном тексте. Другие движения бровей и движения прочих частей лица также используются как «знаки препинания», о чем мы обязательно поговорим позже.

Глаза

На лице, выражающем удивление, глаза широко открыты, нижние веки расслаблены, а верхние веки приподняты. На рис. 6 (слева) у Патрисии и Джона удивленно раскрытые глаза; для сравнения в правой части рисунка показаны их глаза при нейтральном выражении лица. Отметьте, что в состоянии удивления узкие полоски белков глаз — склеры становятся видны между верхним

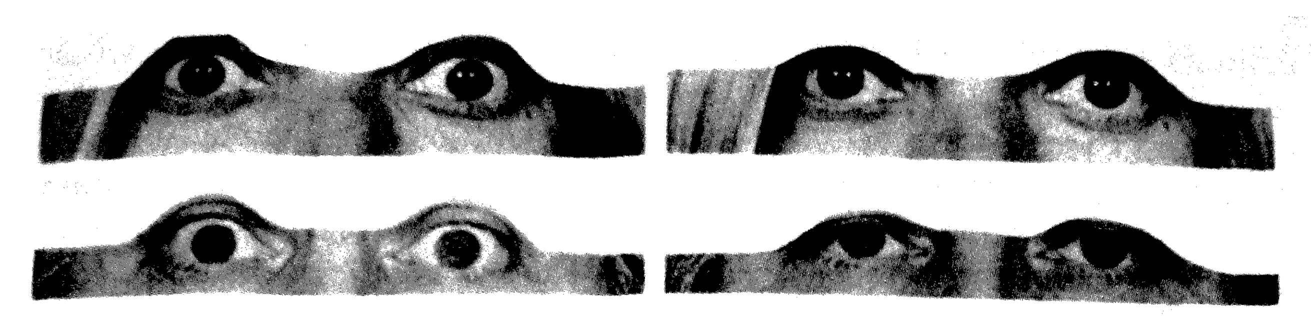


Рисунок 6

веком и радужной оболочкой (окрашенной центральной частью глаза). Склера может также быть видна и ниже радужной оболочки, но это зависит от того, насколько глубоко посажены глаза, и опущена ли нижняя челюсть достаточно низко, чтобы натянуть кожу под глазами. Таким образом, когда вы видите белок ниже радужной оболочки глаза, это не является таким же надежным индикатором удивления, как появление склеры между верхним веком и радужной оболочкой.

Обычно удивленные глаза дополняются удивленными бровями, удивленным ртом или тем и другим одновременно, но иногда они появляются сами по себе. Когда верхние веки приподнимаются, показывая склеру при отсутствии соответствующих изменений положений бровей и рта, то это движение почти всегда оказывается кратковременным и длится малые доли секунды. Такие раскрытые глаза могут служить отражением мгновенно возникшего интереса либо дополнением или заменой, например, такому слову как «Здóрово!» Широко раскрытые глаза могут также использоваться как разговорные «знаки пунктуации», акцентирующие внимание на конкретном прозвучавшем слове.

Нижняя часть лица

В момент удивления нижняя челюсть опускается, в результате чего разжимаются зубы и размыкаются губы. На рис. 7 показано, что приоткрытый от удивления рот расслаблен, а не напряжен; губы не сомкнуты и не оттянуты назад. Вместо этого рот выглядит так, будто он раскрылся естественным образом. Рот может быть приоткрыт лишь слегка, умеренно приоткрыт, как это показано на рис. 7, или раскрыт более широко, и эта степень раскрытия зависит от того, насколько сильным оказывается удивление. Мы приведем пример таких вариаций ниже.



Рисунок 7

А Б

Рисунок 8

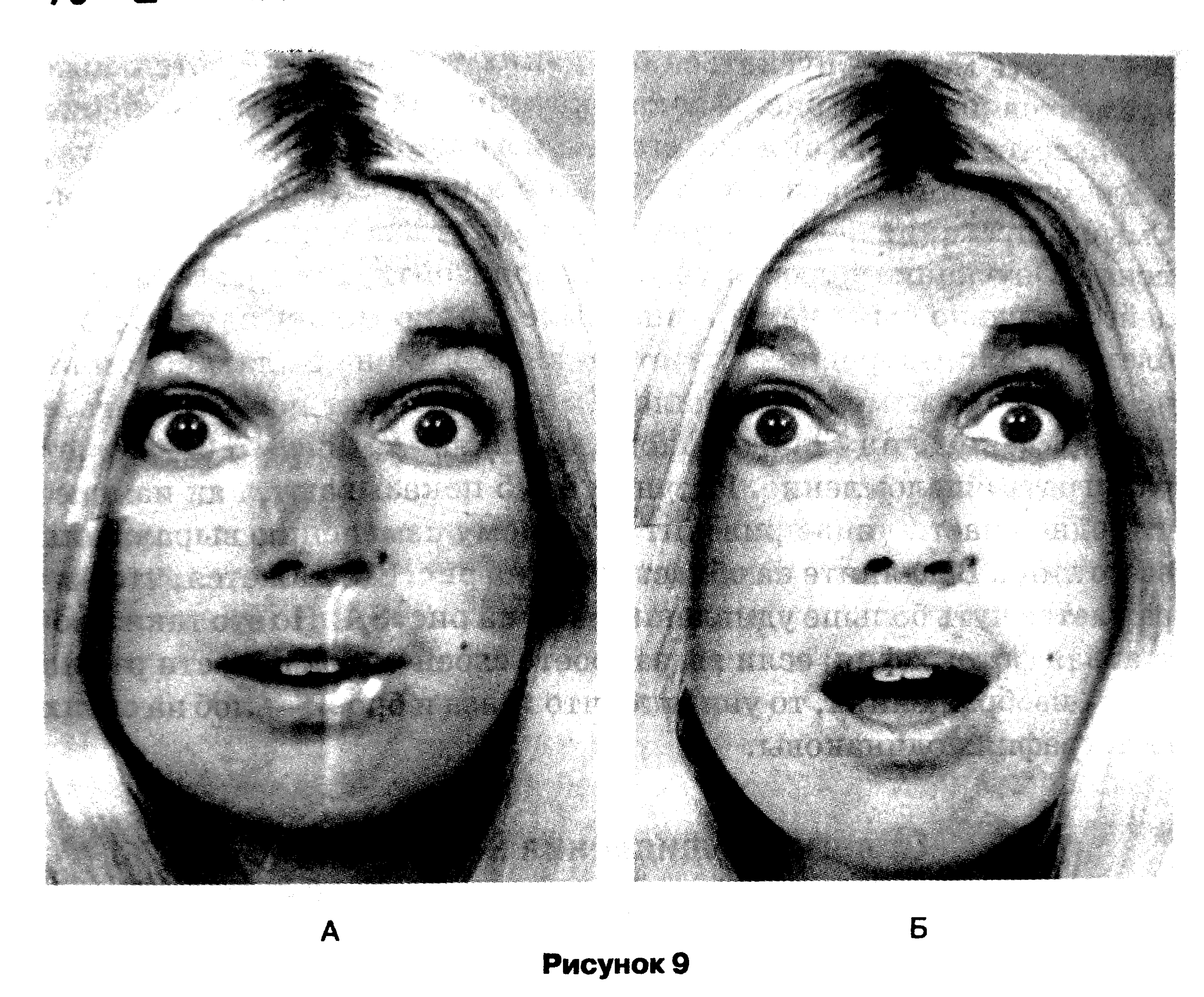
Челюсть может опускаться без каких-то движений остальных элементов лица. На рис. 8 показано лицо, на котором удивление отражается только в нижней его части в виде опущенной челюсти, а для сравнения показано то же лицо в нейтральном состоянии. Смысл опускания челюсти состоит в том, чтобы выразить ошеломление. Опускание челюсти могло бы произойти, если бы Патрисия действительно была чем-то ошеломлена; оно может служить эмблемой, если Патрисия захочет заявить, что она была ошеломлена в какой-то момент в прошлом; или оно может использоваться для придания лицу притворного выражения, когда она захочет разыграть ошеломление. Рисунки 8 и 5 показывают, как изменение одной части лица приводит к полному изменению выражения всего лица. Взгляните на область глаз на рис. 8Б: кажется, что выражается чуть больше удивления, чем на рис. 8А. Но это также составная фотография; если вы закроете своей рукой области рта на обоих изображениях, то увидите, что глаза и брови — лоб на обеих фотографиях одинаковы.

От легкого удивления к крайнему

Испытываемое удивление различается по своей интенсивности, и лицо отражает эти вариации. Хотя при этом наблюдаются незначительные изменения бровей (немного приподнимаются) и глаз (расширяются и открываются чуть шире), главным индикатором интенсивности удивления является нижняя часть лица. На рис. 9А показано легкое удивление, а на рис. 9Б — умеренное удивление. Брови и глаза на обеих фотографиях выглядят одинаково; изменяется только уровень опускания челюсти. Чем сильнее удивление, тем шире раскрывается рот. Проявления крайнего удивления часто сопровождаются восклицаниями наподобие «О-о» или «Ого».

Четыре типа удивления

Удивление может быть выражено посредством всего двух областей лица, при этом третья область останется нейтральной. Каждое лицо, на котором удивление проявляется на двух частях, имеет свое несколько особое значение. На рис. 10 показаны четыре типа удивления. Но прежде чем мы приступим к объяснениям того, какое сообщение, по нашему мнению, передается каждым из этих



А Б

Рисунок 9

лиц и как различия во внешнем виде лица формируют эти разные сообщения, взгляните на каждую из этих фотографий и спросите себя: «Какое это сообщение?» и: «Чем это лицо по внешнему виду отличается от других лиц?»

На рис. 10А Патрисия демонстрирует вопросительное удивление, имеющее довольно неопределенный характер. Это выражение лица могли бы сопровождать, к примеру, такие слова: «Это так?» или: «О, в самом деле?» Оно является в точности таким же, как и показанное на рис. 10Г, с той лишь разницей, что на рис. 10Г удивленный рот был заменен на нейтральный. Если вы закроете пальцами области рта на лицах, показанных на рис. 10А и 10Г, то увидите, что эти лица тождественны во всем, кроме формы рта. Удивление выглядит вопросительным, когда выражение удивления на лице создается только за счет движений бровей и глаз.

На рис. 10В Патрисия демонстрирует удивление, достигшее изумления. Это выражение лица может сопровождаться такими словами, как «Что?», или звуками наподобие «Ах», издаваемыми

Рисунок 10

А

Б

В

Г

одновременно с быстрым вдохом. Если вы закроете пальцами брови и лоб на лицах, показанных на рис. 10Б и 10Г, то увидите, что эти лица идентичны во всем, кроме закрытых частей — областей бровей и лба. Удивление достигает изумления, когда оно выражается на лице только за счет движений глаз и рта.

На рис. 10В Патрисия демонстрирует удивление, более близкое к ошеломлению, или менее заинтересованное удивление, или удивление, которое может выражать на лице внутренне опустошенный или находящийся под влиянием наркотиков человек. Если вы закроете глаза на рис. 10В и 10Г, то увидите, что на них все одинаково, кроме глаз. Удивление выглядит подобным ошеломлению, когда оно выражается только движениями бровей и рта.

На рис. 10Г показано выражение удивления, создаваемое с помощью элементов всех трех областей лица. Смысл сообщения, распространяемого таким лицом, заключается в одном слове — удивление.

Краткий обзор

На рис. 11 показаны выражения удивления, создаваемые всеми тремя частями лица. Обратите внимание на каждый из отличительных признаков удивления.

- Брови подняты и изогнуты.
- Кожа под бровями натянута.
- Поперек лба идут горизонтальные морщины.
- Веки открыты; верхние веки подняты, нижние опущены; белок глаз — склеру — можно видеть над радужной оболочкой, а нередко и под ней.
- Нижняя челюсть опускается, так что губы и зубы размыкаются, а рот находится в ненапряженном состоянии.

«Конструирование» выражений лица

Закрепить приобретенные знания о выражениях удивления на лице можно при помощи «конструирования» лиц, которые вы видели в этой главе. Для этого обратитесь к странице 269 и вырежьте размещенные там четыре фотографии с нейтральными выражениями лиц Джона и Патрисии. Разрежьте каждую фотографию

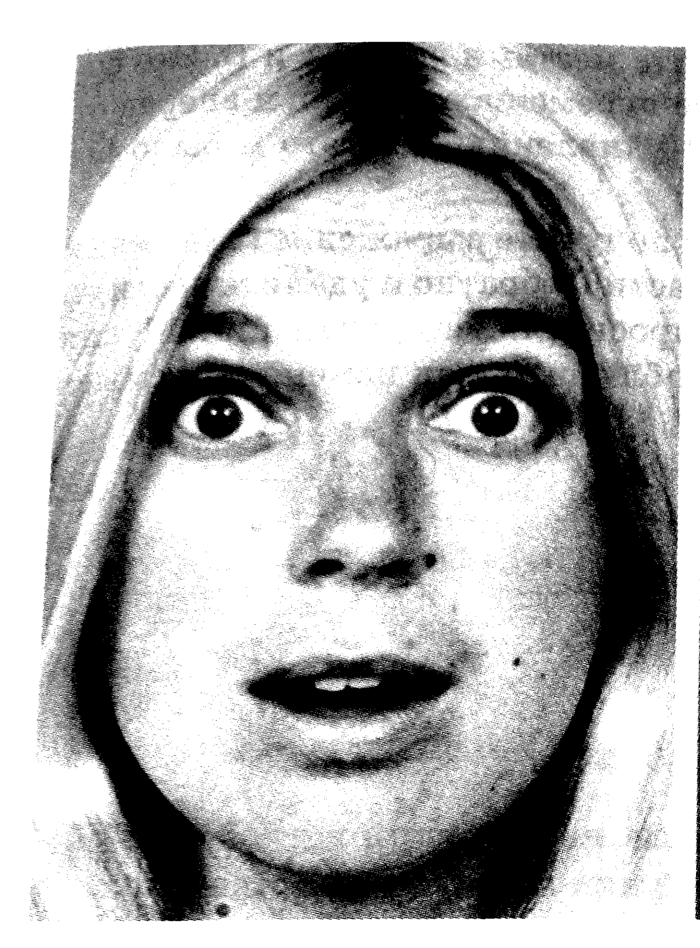
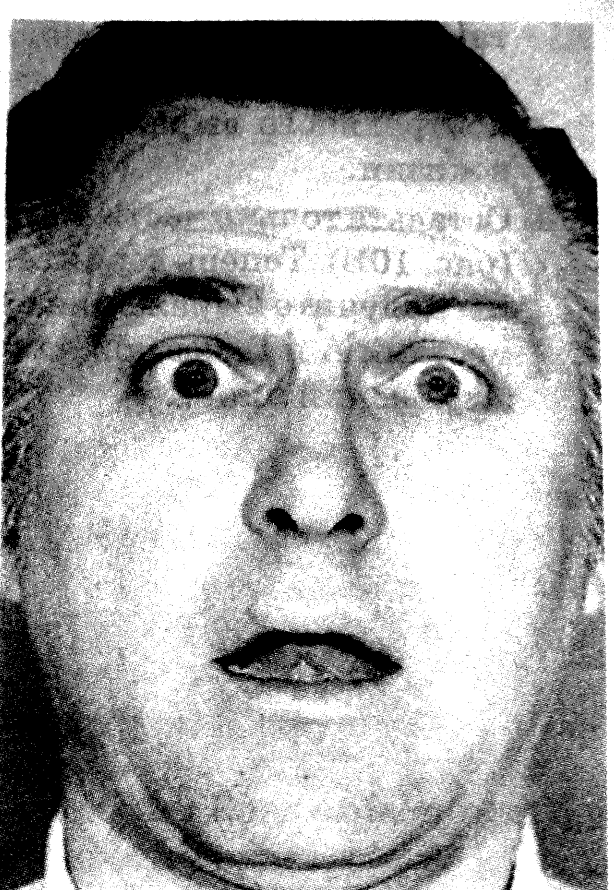



Рисунок 11

надвое по белым линиям. Теперь у вас есть все необходимое для составления различных выражений удивления на лицах Патрисии и Джона.

1. Возьмите части В и поместите их на лица на рис. 11. Какое получилось выражение лица на этих фотографиях? Вы уже видели такое лицо у Патрисии, но еще не видели такого лица у Джона. Оно выражает сомнение или недоверие (рис. 5).
2. Наложите части Б на лица на рис. 11. Какое выражение получилось теперь? Вы видели такое выражение у Патрисии на рис. 8. Такое же выражение будет и у Джона. Это выражение ошеломления.
3. Наложите на изображения рис. 11 части А, а затем наложите части Г. Такого выражения лица вы еще не видели, но мы поговорим о нем позже. Вы используете только удивленные глаза, и если выражение возникает лишь на какой-то миг, оно означает интерес или немое восклицание. Оставьте часть Г

там, где она лежит, и меняйте местами части А и В. Это создаст впечатление, что глаза перемещаются взад и вперед от нейтрального выражения к удивлению, как это и было бы в жизни.

4. Оставьте только части А. Вы получите выражение изумления (рис. 10Б). Теперь верните части Г обратно и удалите части А. Вы получите выражение вопросительного удивления. Меняя местами А и Г, вы можете наблюдать, как изменяется смысл выражений лица.



Страх

Опыт страха

Люди боятся причинения любого вреда. Вред может быть физическим, моральным или тем и другим одновременно. Физический вред может быть самым разным — от чего-то незначительного вроде боли от укола шприцем при вакцинации и до тяжелых травм, угрожающих жизни человека. Моральный вред также может изменяться в широких пределах — от мелких обид и разочарований до серьезных душевных травм, вызванных угрозами благополучию, отвергнутой любовью или оскорблениями человеческого достоинства. Моральный вред может подразумевать нанесение ущерба (самоуважению, уверенности в себе, собственной безопасности) или потерю любви, дружбы, веры и т. п. В общем случае вред может подразумевать как физическую боль, так и моральные страдания: например, подростку, избитому соперником на глазах своей девушки, будет нанесен как физический, так и моральный ущерб.

Выживание человека зависит от умения избегать ситуаций, в которых ему может быть причинена боль и нанесены физические повреждения. Вы учитесь предвидеть опасность с раннего детства. Вы оцениваете происходящее и предупреждаете себя о возможности причинения вам вреда. Очень часто еще до причинения вреда вы испытываете чувство страха. Вы боитесь как реальной, так и воображаемой угрозы. Вы боитесь событий, людей, животных, предметов или идей, которые кажутся вам опасными. Если вам

говорят, что на следующей неделе вам должны сделать несколько очень болезненных уколов от бешенства, то, вероятно, вы почувствуете страх задолго до первой инъекции. Если вы видите, что ваш босс не в духе и способен взорваться из-за любой мелочи, то вы начинаете бояться его гнева еще до того, как он обращает на вас свое внимание. Страх перед опасностью, ожидание физической боли часто могут быть даже более трудноперносимыми, чем сама боль. Разумеется, иногда страх перед опасностью мобилизует усилия, помогающие избежать ожидаемого вреда или хотя бы его минимизировать.

Страх настолько часто ощущается прежде реального вреда (вы успешно распознаете опасность до того, как испытываете боль), что иногда вы напрочь забываете о возможности оказаться застигнутым врасплох. Размышление, планирование, оценка и предвидение не всегда защищают или хотя бы предупреждают вас. Время от времени вы получаете болезненные удары без предупреждения и, когда это случается, испытываете страх практически безо всякого предварительного размышления о том, что же с вами происходит. Страх может ощущаться практически одновременно с причиняемым страданием. Внезапная острая боль вызывает страх. Вы не даете себе времени подумать о том, действительно ли вам причиняется какой-то вред и что является его источником. Вам больно, и вы испытывает страх. Если боль продолжается и у вас есть время оценить происходящее, вы можете испугаться еще больше: «А вдруг у меня инфаркт?» Если вы обожгли руку о кухонную плиту, вы испытываете боль и страх (и возможно, также расстройство, см. гл. 8). Как только вы отдернете руку, не дав себе времени на размышление о том, почему плита была включена, когда вы думали, что она выключена, вы почувствуете страх без паузы на раздумья о том, насколько серьезно вы обожглись. Страх, испытываемый одновременно с причиняемым вам вредом, может возникнуть и в случае причинения моральных страданий. Если босс подходит к офисному работнику, дремлющему за своим рабочим столом, и кричит: «Вы уволены, ленивый болван!» — то работник испытывает страх (а возможно, и проявляет реакцию испуга). Этому человеку не требуется время на размышление о том, что происходит, хотя такие размышления могут усилить страх еще больше: «Боже, я не смогу выплачивать ипотечный кредит!» Или же у него может возникнуть другая эмоция вместо страха или в сочетании с ним: «Он не имеет права так разговаривать со

мной — ведь я вчера проработал до поздней ночи, чтобы уложиться в новые сроки, которые он установил».

Страх отличается от удивления в трех важных аспектах. Страх — это ужасное ощущение, а удивление — нет. Удивление не обязательно бывает приятным или неприятным, но даже умеренный страх неприятен. Сильный страх, то есть ужас, возможно, является самой травматической и вредной из всех эмоций. Он вызывает многие изменения в нашем теле. Кожа человека, испытывающего ужас, может побледнеть. Он может покрыться холодным потом. Его дыхание учащается, сердце стучит в груди подобно тяжелому молоту, частота пульса резко увеличивается, а в желудке могут начаться рези и другие неприятные процессы. Его мочевой пузырь или кишечник может начать непроизвольно опорожняться, а руки — мелко дрожать Он может обнаружить, что ему трудно покинуть то место, где разворачивается это ужасное событие, и хотя его поза указывает на готовность спасаться бегством, сам он застывает в неподвижности. Вы не можете испытывать очень сильный страх в течение долгого времени, так как состояние ужаса изнуряет и опустошает вас.

Второй аспект отличия страха от удивления заключается в том, что вы можете быть испуганы чем-то знакомым вам, что, как вам известно, вот-вот должно произойти. Вы знаете, что зубной врач собирается пригласить вас в свой кабинет — для вас в этом нет ничего удивительного, — но вы можете бояться этого момента. Ожидая приглашения взойти на кафедру для прочтения лекции или стоя за кулисами в ожидании вызова на сцену, вы можете испытывать страх, даже если вы опытный лектор или актер. Существует множество подобных ситуаций, заставляющих людей испытывать страх второй, десятый или двадцатый раз, когда они знают, что им предстоит пройти какое-то испытание. Когда страх испытывается внезапно, когда отсутствует ожидание опасности, а страх возникает одновременно с причиняемым вредом, то такой опыт может дополняться легким удивлением. Таким образом, во многих подобных случаях возникновения мгновенного страха вы будете испытывать одновременно страх и удивление или страх и испуг.

Третий аспект отличия страха от удивления имеет отношение к длительности опыта переживания этих эмоций. Удивление является крайне непродолжительной эмоцией, а страх, к сожалению, нет. Удивление длится очень недолго. Непредвиденный страх или

страх, испытываемый одновременно с болью, может быть кратковременным, но иногда страх может нарастать постепенно. Если вам предстоит остаться на ночь в одиночестве в старом доме, то даже слабый скрип может вызвать у вас легкое беспокойство. В то время как вы размышляете о причине этого скрипа и все внимательнее прислушиваетесь к любым неожиданным звукам, ваше беспокойство может медленно перерастать в страх или даже в ужас. Когда вы удивляетесь, вы испытываете удивление только очень короткое время, лишь до тех пор, пока не оцените удивившее вас событие. Страх может длиться гораздо дольше; вы можете прекрасно знать природу события, вызвавшего ваш страх, и все равно оставаться испуганным. Например, в течение всего полета вы можете дрожать от страха, ожидая крушения самолета. Однако человек имеет предел выносливости, и страх истощит вас физически, если он будет постоянно ощущаться в крайне острой форме. Удивление, как правило, быстро сходит на нет, как только вы оцениваете произошедшее событие, и перерождается в какую-то другую эмоцию в зависимости от вашего чувства к тому, что вас удивило. Ощущение страха может растягиваться надолго. Вы можете по-прежнему испытывать страх даже после того, как опасность уже миновала. Если опасность очень быстро возникает и исчезает, так что вы не осознаете, в каком положении вы находились, пока вы из него не выходите — как в случае возможной автокатастрофы, которой вам чудом удалось избежать, — то вы можете испытать страх только позднее.

Страх различается по интенсивности — от опасения до ужаса. Интенсивность испытываемого страха зависит от события или от того, как вы это событие оцениваете. Когда страх возникает одновременно с причиняемым вредом, то степень страха, очевидно, будет отражать степень испытываемого вами страдания. Если страдание продолжается, то страх может становиться все более сильным, если вы ожидаете, что страдание усилится или станет трудно переносимым. Когда страх возникает как реакция на опасность — скорее на угрозу вреда, чем на сам вред, то интенсивность страха зависит от вашей оценки степени будущего вреда и вашей способности справиться с ним, избежать или ослабить его или хотя бы его пережить. В угрожающих ситуациях вы можете просто почувствовать испуг, если вы знаете, что можете избежать опасности бегством или что ваше страдание не будет по-настоящему тяжелым. Но когда бегство невозможно и когда ожидаемый вред значителен,

ваш испуг может перерасти в ужас — вы оцепенеете и застынете в позе, демонстрирующей вашу полную беспомощность.

Страх может сменяться другими эмоциями или полным их отсутствием. Вы можете испытать гнев и наброситься на источник возникшей опасности либо испытать гнев или отвращение к самому себе за то, что подвергли себя серьезному риску или проявили страх. Страх может смениться унынием, если вы продолжаете терпеть ущерб или если негативные последствия опасности проявляются для вас в других формах. Возможны и более сложные последовательности эмоций: например, вы можете испытать страх, затем гнев, далее уныние и т. д. Страх может испытываться и вместе с другими эмоциями, если событие вызывает одновременно два чувства. Например, если кто-то угрожает вам, то вы можете испытывать и страх перед возможным нападением, и гнев на того, кто провоцирует вас.

На смену страху может прийти радость. Вы можете радоваться тому, что сумели избежать опасности, или, если даже вам пришлось испытать страдание, радоваться тому, что оно закончилось. Некоторые люди способны наслаждаться испытываемым страхом. Для них угроза возможного вреда — это вызов, волнующий кровь и задающий цель. Таких людей называют смелыми, отважными или бесстрашными. Ими могут быть солдаты, альпинисты, игроки в рулетку, автогонщики и т. д. Но гораздо больше людей получают удовольствие от ощущения псевдостраха, испытываемого, к примеру, на некоторых аттракционах в развлекательных парках. Там существует угроза получения вреда, но всем известно, что она является ненастоящей. Разумеется, есть люди, которые с трудом переносят страх. Они не могут даже выносить ощущение псевдостраха. Страх настолько подавляет их, что они планируют свою жизнь с максимальной осторожностью, стараясь обеспечивать себе всевозможные виды защиты или избегать всего, что способно их напугать. Такие люди получают слабое удовлетворение от преодоления страха; их опыт переживания страха является слишком болезненным для них.

Как выглядит страх

Существуют характерные формы отражения страха на каждой из трех областей лица: брови приподняты и слегка сведены; глаза открыты, а нижние веки напряжены; губы оттянуты назад.

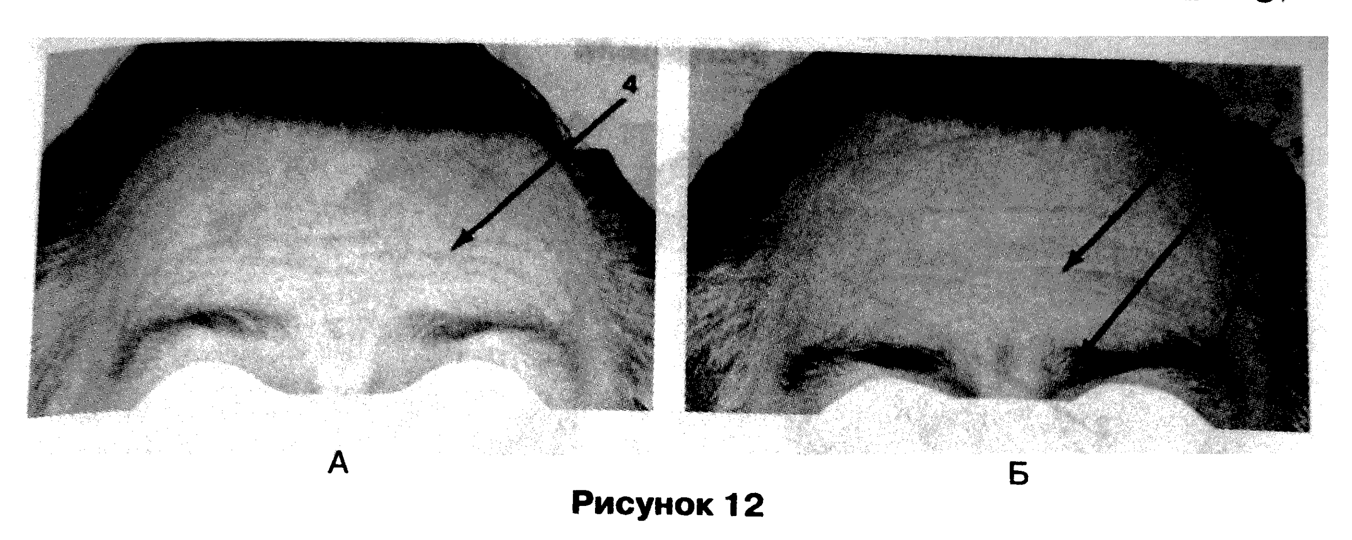
Брови

Брови выглядят приподнятыми и выпрямленными. На рис. 12 показаны испуганные брови (Б) и удивленные брови (А). Отметьте, что испуганные брови приподняты (1), как и удивленные брови, но кроме этого, они слегка сведены, так что у человека, испытывающего страх, внутренние края бровей (2) оказываются ближе друг к другу, чем у человека, испытывающего удивление. Над испуганными бровями обычно появляются горизонтальные морщины, идущие поперек лба (3), но они, как правило, не пересекают весь лоб, как это бывает в случае удивления (4).

Хотя испуганные брови обычно дополняются испуганными глазами и испуганным ртом, иногда они появляются и на нейтральном лице. Когда это происходит, то выражение лица передает сообщение, ассоциируемое со страхом. На рис. 13Б выражение лица Джона формируется с помощью испуганных бровей и совершенно нейтральных остальных элементов лица. Рисунок 13А показывает для сравнения полностью нейтральное выражение лица Джона. Когда брови удерживаются в испуганном положении, как на рис. 13Б, то лицо выражает беспокойство, легкую тревогу или контролируемый страх. Рисунок 13 вновь демонстрирует, что изменение в одной части лица изменяет общее впечатление. Кажется, что беспокойство проявляется также и в глазах Джона и даже немного в изгибе его рта. Но это составная фотография, в которой испуганные брови были перенесены на нейтральное лицо, показанное слева. Если вы закроете рукой брови и лоб на каждой из фотографий, то увидите, что глаза и рот на них совершенно одинаковы.

Глаза

Глаза человека, испытывающего страх, открыты и напряжены, верхние веки подняты, а нижние растянуты. На рис. 14А показаны испуганные глаза (А), нейтральные глаза (Б) и удивленные глаза (В). Отметьте, что у испуганных и удивленных глаз верхние веки приподняты, это позволяет увидеть склеру (белок) над радужной оболочкой. (1). При страхе и удивлении верхние веки подвижны одинаково, а нижние по-разному: они напряжены и приподняты в случае страха (2) и расслаблены в случае удивления. Напряжение и поднятие нижних век при страхе может привести к тому, что эти веки закроют часть радужной оболочки глаз (3).



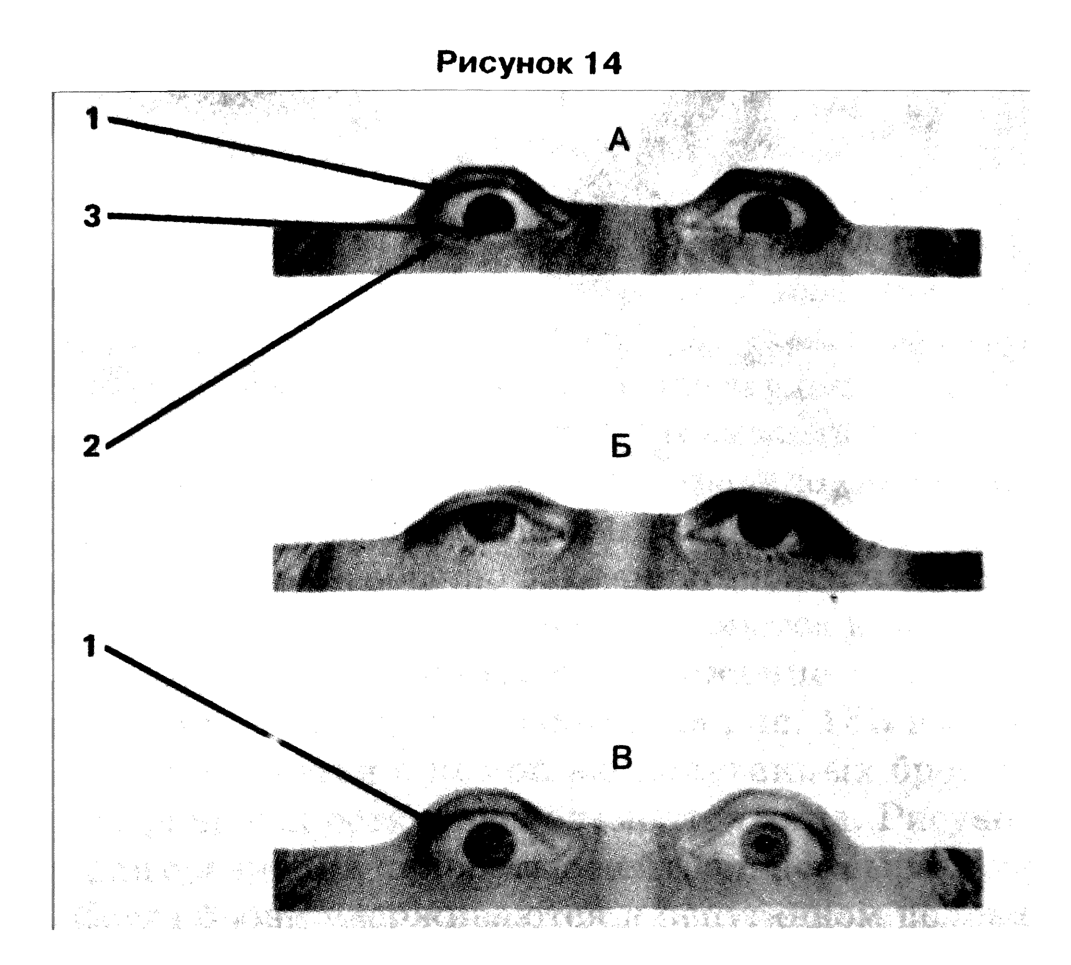
А Б

Рисунок 12

Рисунок 13

А Б

Рисунок 14



Испуганные глаза обычно можно наблюдать на лице вместе с испуганными бровями и испуганным ртом, но иногда страх выражается только с помощью глаз. В таком случае это будет очень быстрое выражение, при котором глаза моментально примут испуганный вид. Если это происходит, то обычно такое выражение страха является неподдельным, хотя сам страх оказывается либо слабым, либо контролируемым.

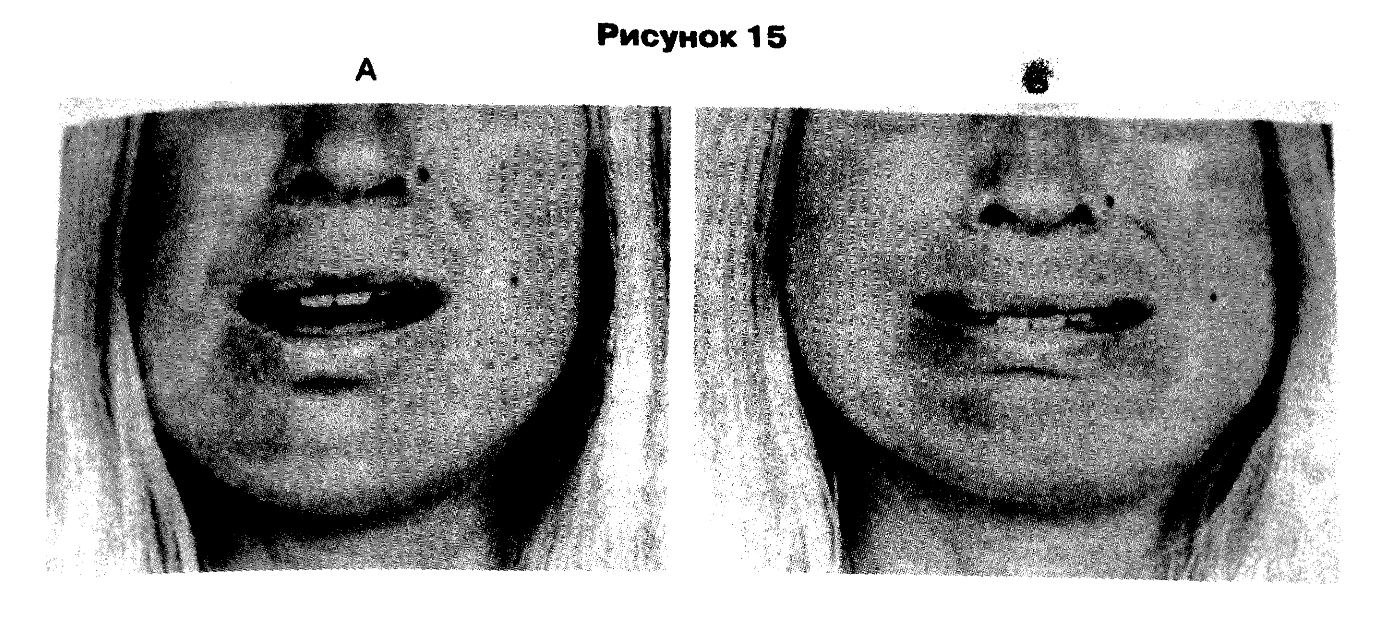
Рот

У человека, испытывающего страх, рот открыт, а губы напряжены и, возможно, сильно оттянуты назад. На рис. 15 Патрисия демонстрирует выражение рта двух типов (А и Б) и для сравнения — удивленный рот (В) и нейтральный рот (Г). Испуганный рот на рис. 15А очень похож на удивленный рот (15В), но имеет одно важное отличие: его губы не расслаблены, как в случае удивления, верхняя губа напряжена, а уголки губ начинают оттягиваться назад. У испуганного рта на рис. 15Б губы растянуты и напряжены, а уголки губ оттянуты назад.

Хотя испуганный рот обычно появляется на лице вместе с испуганными глазами и бровями, испуганные брови и глаза могут



Рисунок 15





появиться на нейтральном лице, и их значение в этом случае будет другим. На рис. 16Б Патрисия имеет более открытый испуганный рот, а на рис. 16А, для сравнения, — удивленный рот, при этом в обоих случаях остальные элементы ее лица остаются нейтральными. Лицо на рис. 16Б выражает беспокойство или опасение; оно показывает кратковременное чувство в начальный момент возникновения страха. Напротив, выражение лица на рис. **16А**, рассмотренное в прошлой главе, выражает ошеломление и может возникнуть, когда человек действительно чем-то ошеломлен или просто изображает на лице эту форму своего безграничного удивления. Более напряженный испуганный рот может также появиться вместе с полностью нейтральными прочими элементами лица, но обычно такой рот соответствует кратковременному

А

Б

Рисунок 16

Рисунок 17

выражению, когда губы сначала оттягиваются назад, а затем возвращаются на прежнее место. На рис. 17 показаны именно такой напряженный испуганный рот на нейтральном лице и для сравнения — полностью нейтральное лицо Джона. Если это выражение на лице быстро появляется и пропадает, то оно может означать, что Джон действительно испуган, но пытается не показывать этого, что Джон предвидит возникновение страха или боли или что Джон не чувствует страха, но мысленно обращается к какому-то пугающему или болезненному событию. Иллюстрацией последнего случая эмблематического выражения страха может служить человек из примера несостоявшейся автомобильной катастрофы, который на мгновение растягивает рот, когда вспоминает о страхе или боли, пережитых в той ситуации.

От легкого страха к предельному

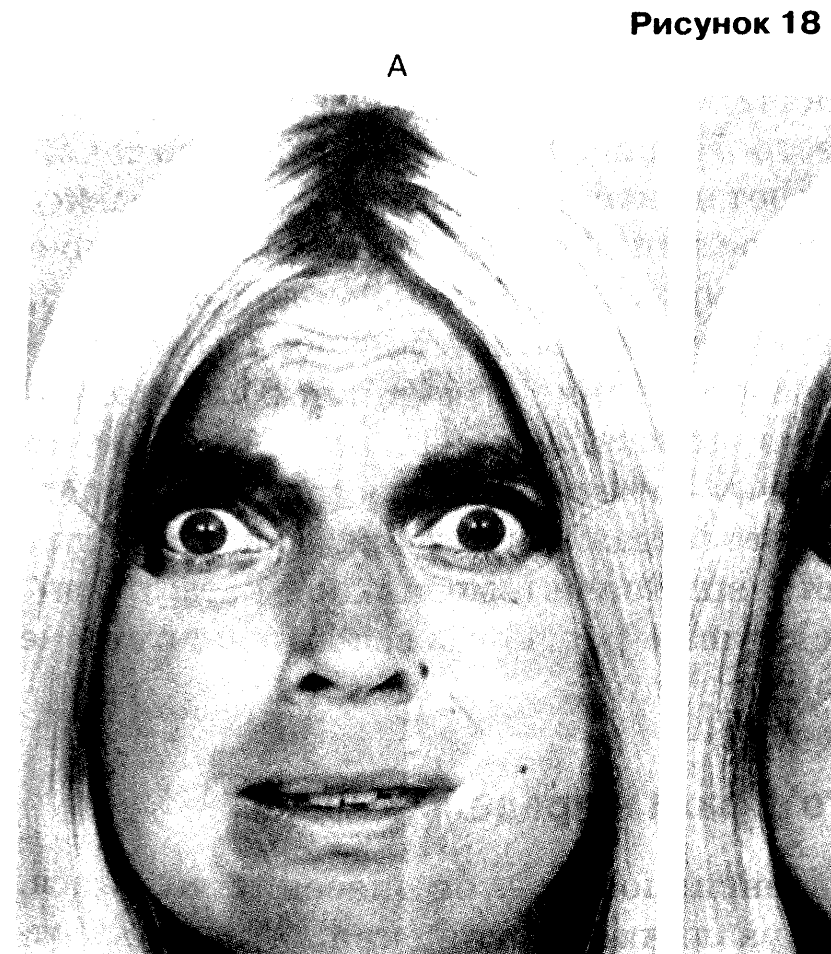
Страх различается по интенсивности — от опасения до ужаса, и лицо отражает все эти различия. Интенсивность страха отражается во внешнем виде глаз: при усилении страха верхние веки поднимаются выше, а напряжение нижних век увеличивается. Еще более очевидным являются изменения испуганного рта. На рис. 18 Патрисия демонстрирует усиление страха (начиная с рис. 18А и далее по часовой стрелке) за счет усиления напряженности рта, который постепенно приоткрывается все шире. Хотя лицо на рис. 18Б может показаться выражающим более сильный страх, чем лицо на рис. 18А, не следует забывать, что эти фотографии также являются составными, и показанные на них испуганные глаза и лоб совершенно одинаковы, а различие обеспечивает исключительно рот.

Выражение страха посредством двух областей лица

Страх может проявляться только в двух областях лица, а третья область может оставаться при этом нейтральной. Каждое из этих «двухобластных» выражений страха имеет свое, несколько отличное от других, значение. На рис. 19 показаны два типа такого выражения страха. На рис. 19А лицо Джона выражает опасение — как будто он только что осознал приближение события, которое нанесет ему вред. У этого выражения имеется такое значение потому, что нижняя часть лица остается нейтральной — страх

Рисунок 18

А



Б

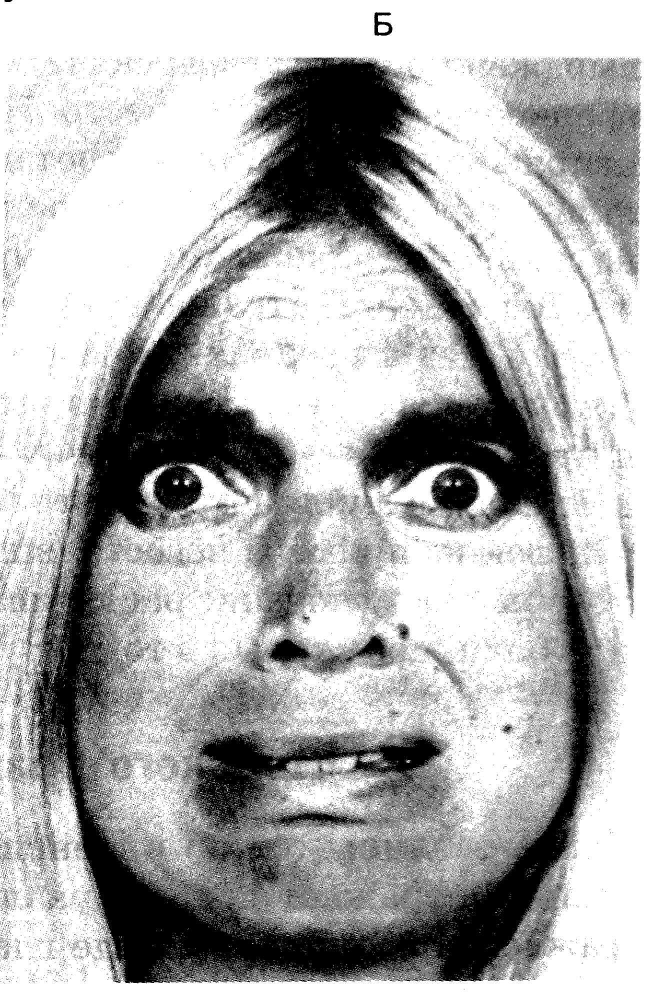


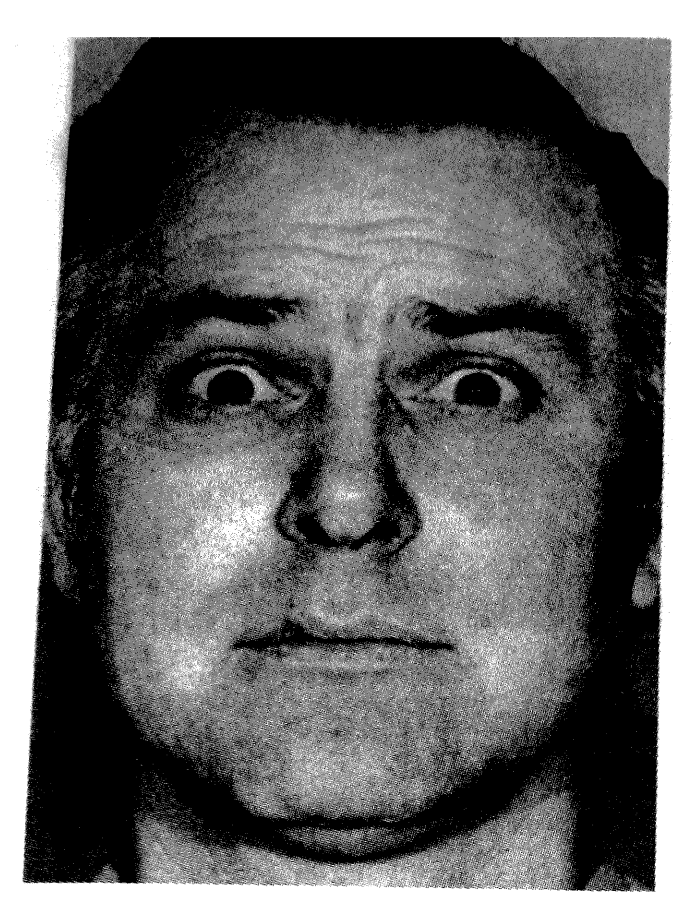


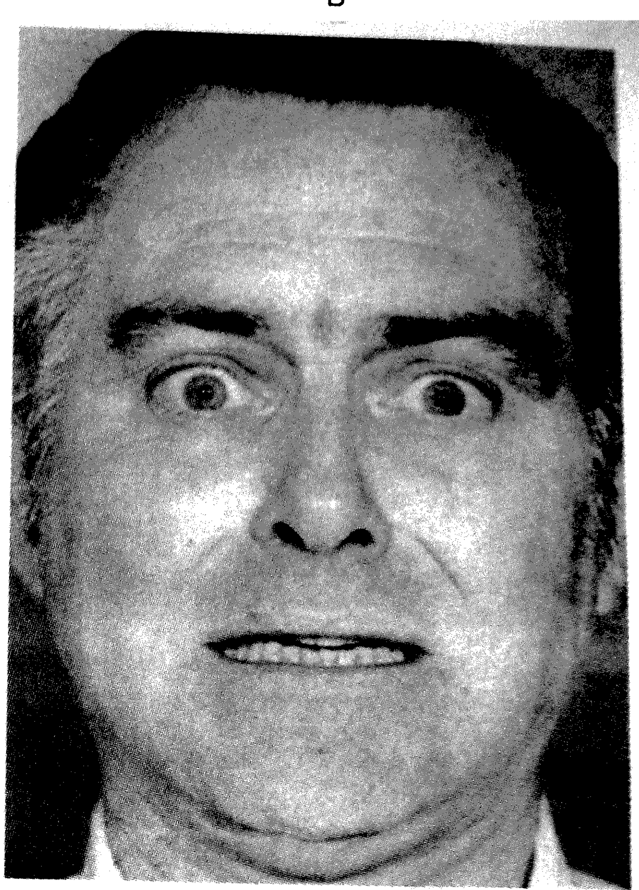
Рисунок 19

А



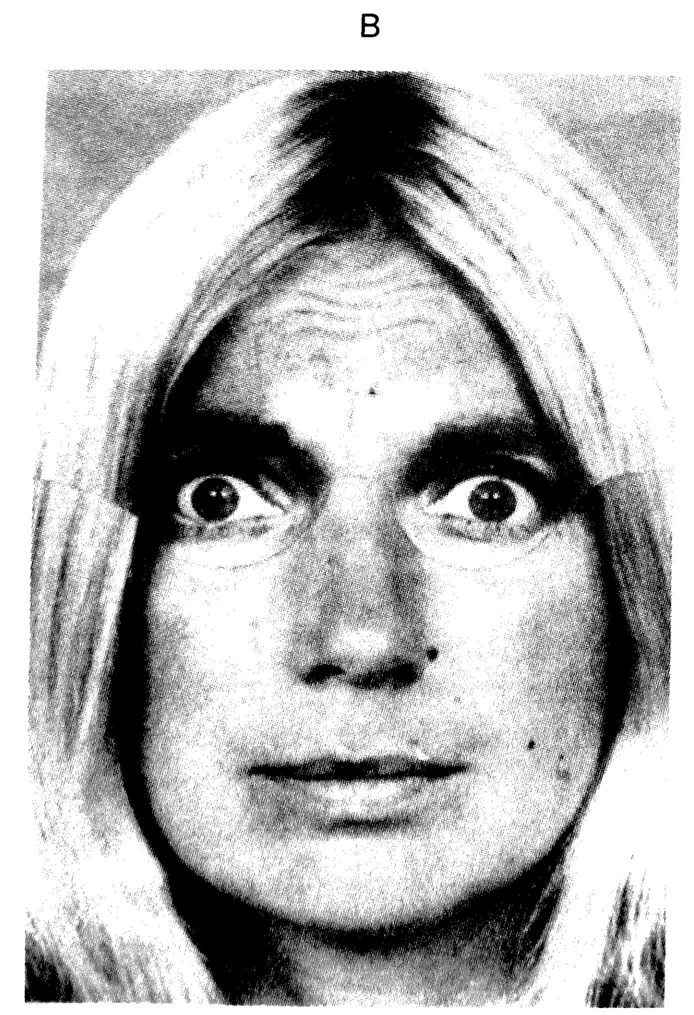
Б

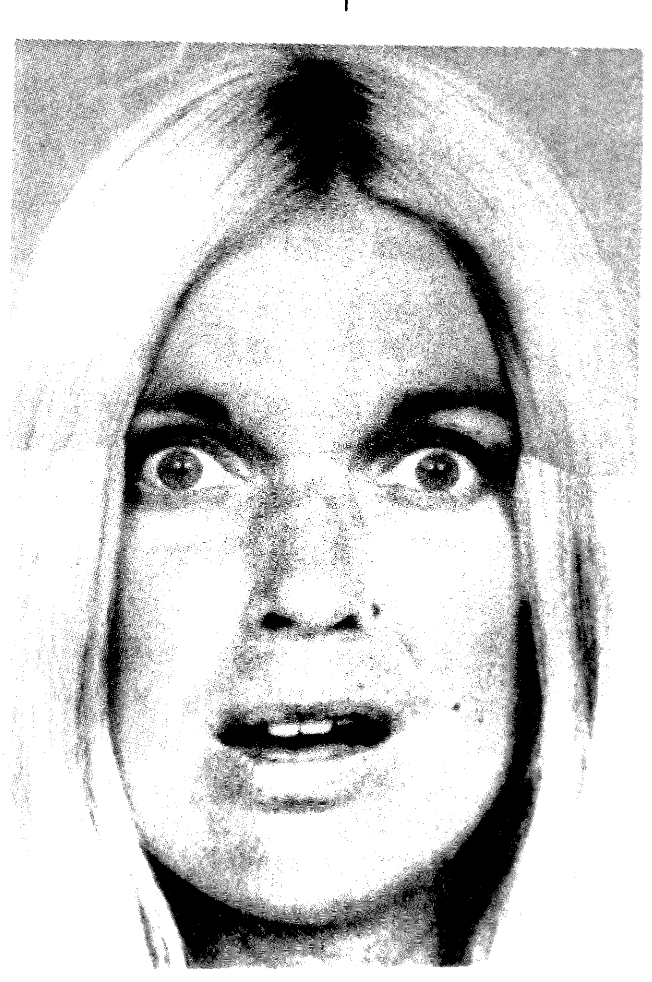




В

Г





А

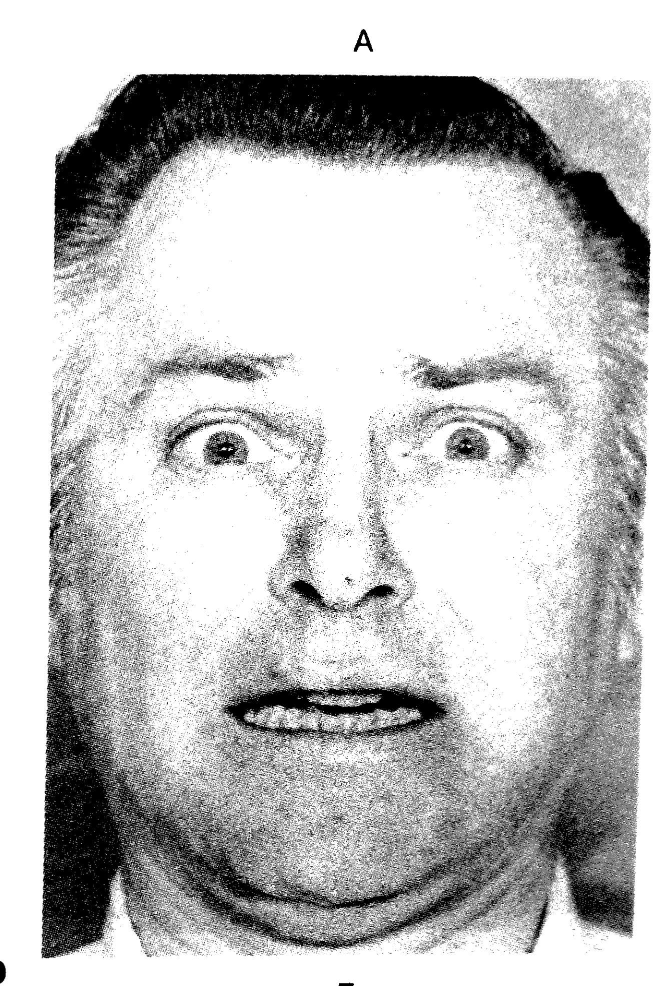
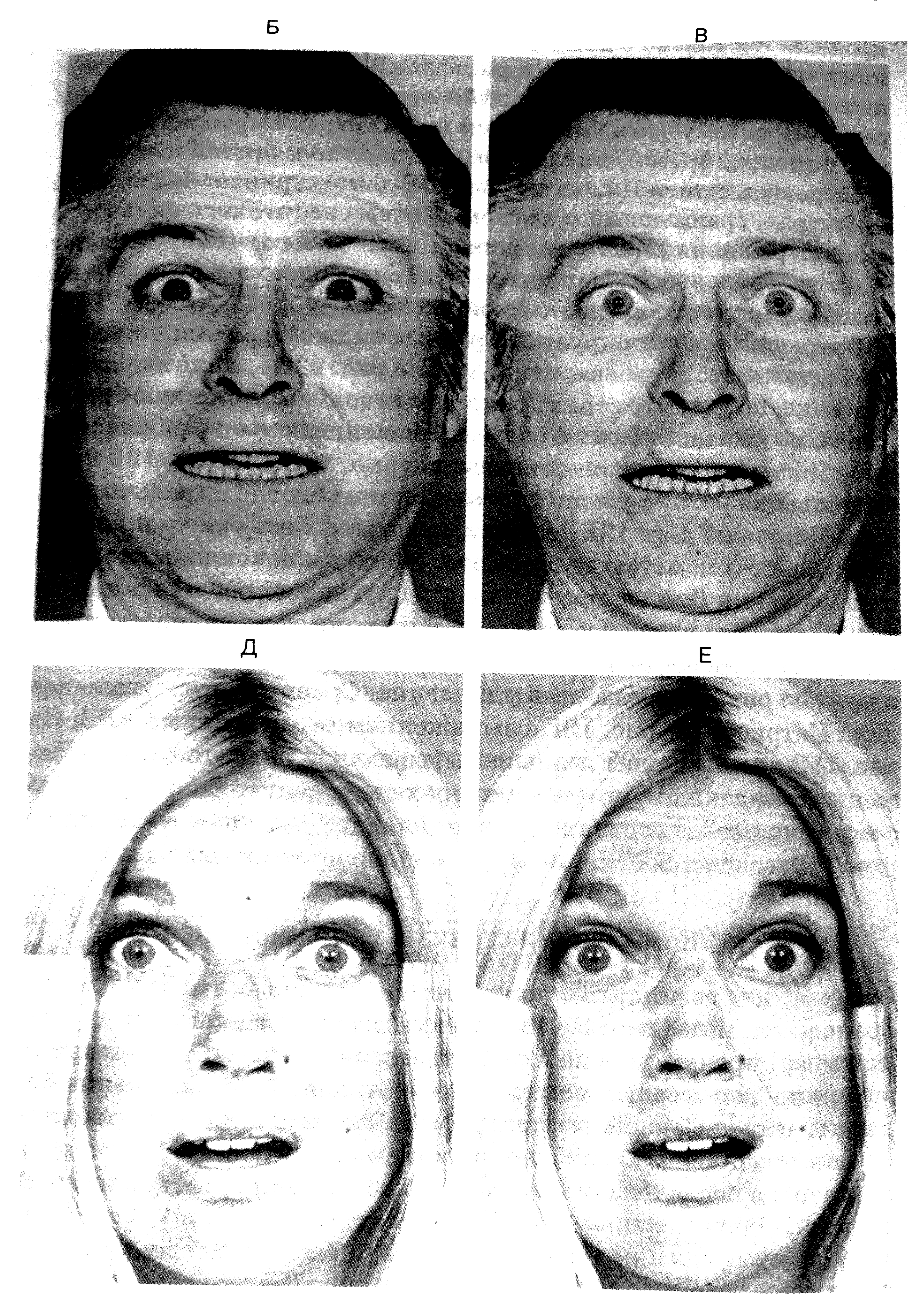


Рисунок 20

Г




Б
В
Д
Е

проявляется только с помощью бровей и глаз. Сравните выражения лица Джона на рис. 19А и рис. 13Б. В обоих случаях Джон испытывает опасения, но на рис. 19А эти опасения сильнее, чем на рис. 13Б, потому что на последнем из них страх выражается только с помощью бровей, а на первом — с помощью бровей и глаз.

Выражение лица Джона на рис. 19Б демонстрирует более сильный страх, граничащий с ужасом. Интересно, что интенсивность этого выражения страха не снижается из-за того, что брови остаются нейтральными. Напротив, нейтральное положение бровей создает выражение внезапного оцепенения.

Патрисия демонстрирует эти разные типы выражений страха с несколькими тонкими вариациями. На рис. 19В ее лицо выражает опасение, потому что страх проявляется только с помощью бровей и глаз, но не рта. Это то же самое выражение, что и выражение на лице Джона на расположенном выше рис. 19А. На рис. 19Г лицо Патрисии выражает ужас. Это выражение подобно выражению на лице Джона на рис. 19Б, потому что страх здесь также проявляется только с помощью глаз и рта. Но ее выражение отличается от выражения Джона, поскольку ее испуганный рот менее напряжен. Патрисия выглядит в большей степени пораженной увиденным, чем устрашенной, потому что ее испуганный рот во многом похож на рот, выражающий удивление. Сравните это выражение лица Патрисии на рис. 19Г с выражением ее лица на рис. 16Б. На рис. 16Б она выглядит лишь испытывающей опасение, а не пораженной увиденным, потому что страх выражает только ее рот. Эффект «шокового» состояния, проявляющийся в ее выражении на рис. 19Г, создается благодаря появлению испуганных глаз.

Комбинация страха и удивления

Страх может возникать одновременно с печалью, гневом или отвращением, и смешанные выражения страха с одной из этих эмоций могут проявляться на лице. Страх может также быть частично замаскирован веселым взглядом, и это смешанное выражение будет показано на одной из фотографий. Все смешанные выражения страха с печалью, гневом, отвращением или радостью будут представлены в последующих главах при объяснении каждой из этих эмоций. Наиболее типичной является смесь страха и удивления, поскольку пугающие нас события часто бывают неожиданными и, как правило, мы одновременно или почти одновременно ока-

зываемся и испуганными, и удивленными. В большинстве таких смешанных выражений, когда одна часть лица демонстрирует удивление, а другая страх, доминирующим оказывается выражение страха.

На рис. 20 показаны два типа смеси страха и удивления, а для сравнения слева показаны лица, во всех трех областях которых отражается только страх. Переводя глаза слева направо, вы можете увидеть усиление удивления, смешанного со страхом. И у Джона и у Патрисии различия между крайней левой и крайней правой фотографиями более заметны, чем различия между соседними изображениями. Это объясняется тем, что соседние фотографии различаются только в одной области лица, а крайние фотографии различаются в двух областях.

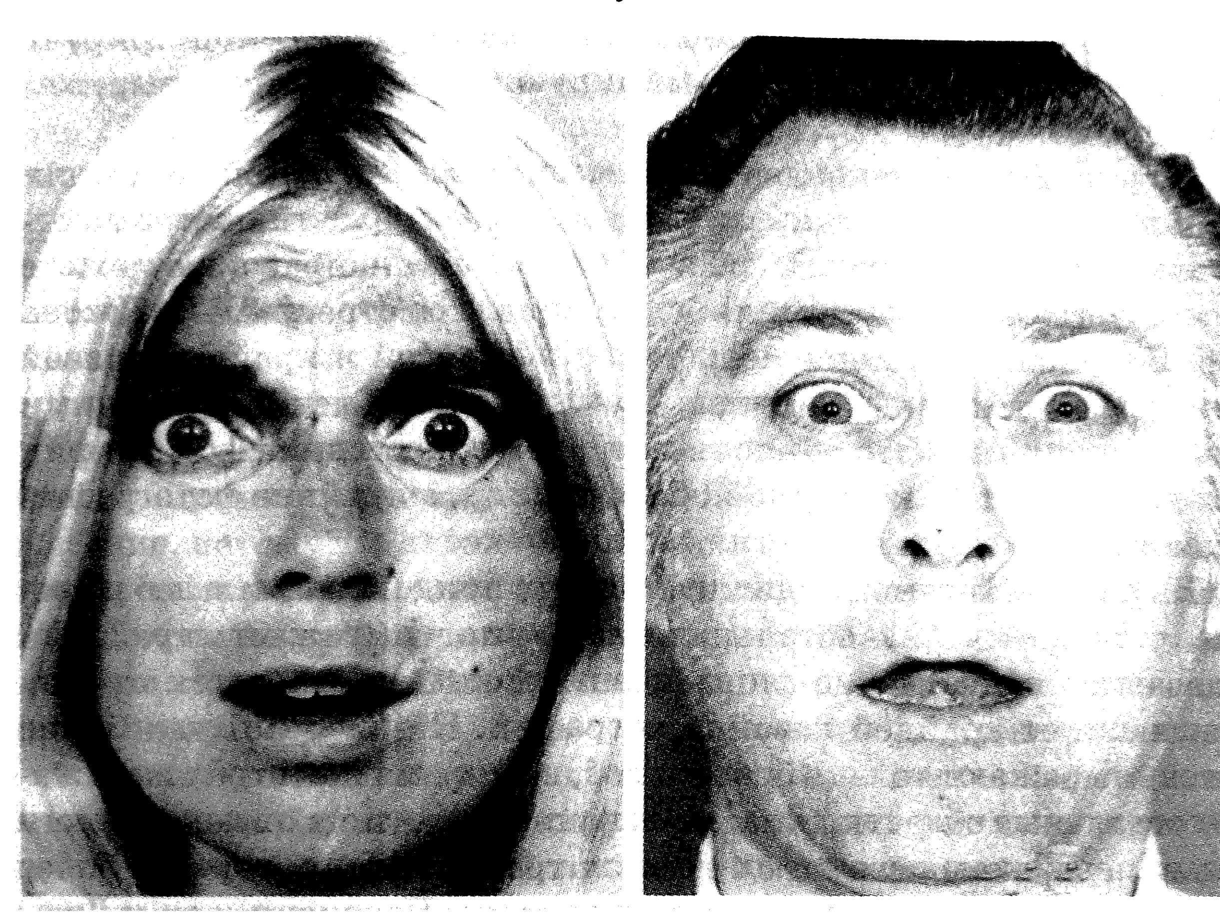
На рис. 20Б элемент удивления лицу придают только лоб и брови, в то время как остальная часть лица выражает страх. Создаваемое впечатление лишь незначительно отличается от впечатления от крайней левой фотографии. На рис. 20Д удивление вновь выражают только брови и лоб, в то время как страх выражают остальные области лица, но отличие этого лица от показанного слева, выражающего страх во всех трех областях, гораздо более очевидно. Это отличие ярче проявляется у Патрисии, чем у Джона, — возможно, потому, что рот Патрисии здесь больше похож на рот удивленного человека.

На крайних правых фотографиях на рис. 20 удивление выражают брови — лоб и глаза, а страх — только рот. Хотя это справедливо и для Патрисии и для Джона, лицо Джона (рис. 20В) выражает больше страха, чем лицо Патрисии (рис. 20Е). И вновь это происходит благодаря тому, как выражают страх рты Патрисии и Джона. Испуганный рот Патрисии очень напоминает ее удивленный рот. Если вы думаете, что лицо Патрисии на рис. 20Е выражает только удивление без примеси страха, то сравните эту фотографию с фотографией на рис. 11, и вы увидите разницу.

Рисунок 21 показывает два других типа смешанных выражений — страха и удивления. У Патрисии удивление выражает только рот, а глаза и брови выражают страх. Она выглядит испуганной, но не так сильно, как на рис. 20Г, где ее лицо выражает только страх.

На рис. 21 на испуганном лице Патрисии ошеломление проявляется более отчетливо — благодаря ее удивленному рту. Сравните выражения лица Патрисии на рис. 21 и рис. 19В. Брови и глаза

Рисунок 21



в обоих случаях выглядят одинаково, но замена нейтрального рта (рис. 19B) на удивленный рот (рис. 21) добавляет элемент страха и изменяет выражение опасения (рис. 19B) на выражение смеси более сильного страха и недоверия.

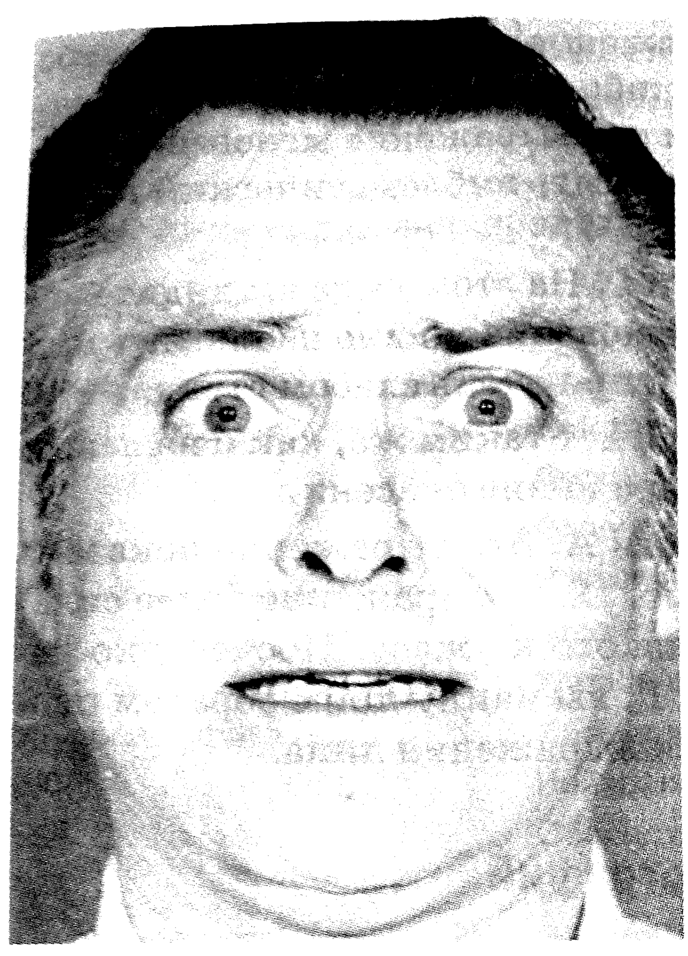
Выражение лица Джона на рис. 21 показывает последний возможный вариант сочетания страха и удивления. В этом случае страх Джона выражается только в глазах. Всего лишь за счет подтягивания нижних век его выражение удивления сменяется выражением испуганного удивления. Сравните выражения лица Джона на рис. 21 и рис. 11, чтобы увидеть различие между такой смесью страха с удивлением и выражением чистого удивления.

Краткий обзор

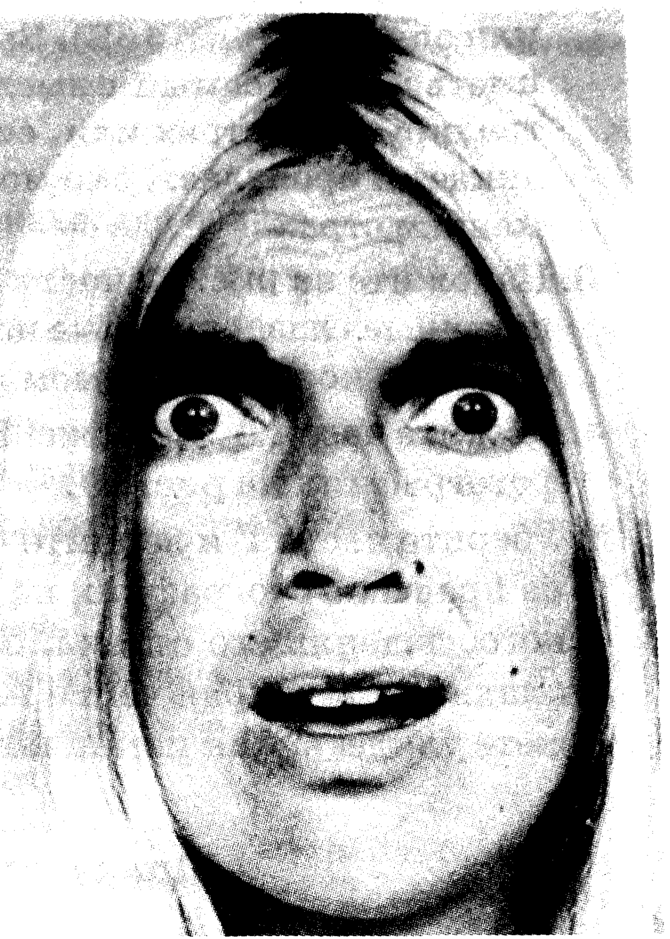
На рис. 22 показаны два лица, выражающие страх во всех трех областях.

Рисунок 22

А



Б



- Брови приподняты и слегка сведены.
- Морщины наблюдаются только в центральной части лба, а не по всей его ширине.
- Верхние веки приподнимаются, обнажая склеру, а нижние веки напряжены и подтянуты вверх.
- Рот открыт, а губы либо слегка напряжены и оттянуты назад либо растянуты и оттянуты назад.

«Конструирование» выражений лица

1. Наложите части В на лица рис. 22. Какое выражение у вас получилось? Вы уже видели это выражение лица Джона на рис. 13, а выражение лица Патрисии будет таким же, хотя и чуть более трудноуловимым. Обеспокоенность, опасение, контролируемый страх — вот смысл возможных передаваемых сообщений.

2. Наложите части Б на лица рис. 22. Какими будут полученные выражения? Лицо Патрисии выражает озабоченность или опасение (рис. 16Б). Выражение лица Джона может либо иметь тот же самый смысл, либо оно может выражать контролируемый страх или, если это выражение мгновенно возникает и пропадает, оно может быть эмблематическим выражением страха.
3. Наложите на рис. 22 части А и Г. На этом лице вы видите испуганные глаза, которые на мгновение можно наблюдать при уверенно контролируемом или при очень слабом страхе.
4. Уберите части А. Выражение будет таким же, как и на левых фотографиях на рис. 19, — выражение опасения.
5. Уберите части Г и верните части А. Это выражение показано на правых фотографиях на рис. 19 — выражение более сильного, леденящего страха, близкого к ужасу. Поочередно накладывая и убирая части А и Г, вы наилучшим образом сможете увидеть, как изменяются выражения лица.

Показ фотографий

Другой способ практического освоения материала книги состоит в том, чтобы, быстро взглянув на фотографию лица, определить, какую эмоцию оно выражает. Вы можете делать это, используя фотографии из предыдущих глав. Сама процедура оказывается довольно сложной, но большинство людей считают ее полезной для овладения навыком распознавания выражений лица в реальной жизни.

Вам потребуются:

1. Партнер, который будет выбирать фотографии и показывать их вам.
2. L-образная картонная маска; с ее помощью ваш партнер будет закрывать другие фотографии, находящиеся на той же странице, чтобы вы могли видеть только показываемое вам лицо.
3. Список лиц, которые вам будут показаны, с указанием порядка показа; базовый список приводится ниже, но вашему партнеру придется изменить его, чтобы вы не знали, какая фотография будет показана следующей. И разумеется, вам важно знать порядок показа, чтобы позднее вы могли проверить свои ответы.

4. **Пустая таблица с номерами от 1 до 22, в которую вы будете записывать свои ответы.**

Ваша задача состоит в том, чтобы определить, какая эмоция показана на каждой из фотографий.

Список фотографий лиц, предназначенных для показа

Первая попытка

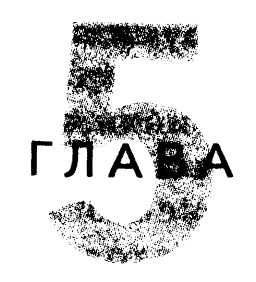
Номер рисунка	*Ответ*
5А	Нейтральное
9А	Легкое удивление
10А	Вопросительное удивление
10Б	Изумление
10В	Ошеломление
10Г	Удивление на всем лице
11, правое фото	Удивление на всем лице
13А	Нейтральное
13Б	Обеспокоенность
16Б	Обеспокоенность или опасение
17, правое фото	Эмблема страха или контролируемый страх
18Б	Страх
19А	Опасение
19Б	Страх, переходящий в ужас
19В	Опасение
19Г	Состояние шока или страх, переходящий в ужас
20В	Комбинация страха и удивления
20Е	Комбинация страха и удивления
21, левое фото	Комбинация страха и удивления
21, правое фото	Комбинация страха и удивления
22А	Страх на всем лице
22Б	Страх на всем лице

Ваш партнер должен показывать вам каждую фотографию в течение всего одной секунды. Затем он должен быстро закрывать ее, находить и закрывать маской следующую, чтобы показать ее вам, когда вы закончите записывать свой ответ. Если хотите, то отвечайте наугад, но прежде чем проверять ответы, обязательно просмотрите все 22 фотографии.

Если вы справитесь с заданием с первого раза — вы хорошо усвоили материал. Вы стали специалистом по выражениям страха и удивления на лице! Если вы сделали несколько ошибок, прочитайте те места, где говорится о соответствующих фотографиях. Затем попросите партнера изменить порядок показа и попытайтесь выполнить задание еще раз.

Если вы не справитесь с заданием с первого раза, не отчаивайтесь. Многие восприимчивые люди дают абсолютно правильные ответы только с третьей-четвертой попытки.

В конце глав 6 и 8 вы найдете похожие упражнения на распознавание других эмоций. Вам будет проще справиться с этими упражнениями, если вы прочно усвоите материал, посвященный СТРАХУ и УДИВЛЕНИЮ, прежде чем двигаться дальше.



ГЛАВА 5

Отвращение

Опыт отвращения

Отвращение — это проявление глубокой неприязни. Вкус чего-то, что вы хотите немедленно выплюнуть, или даже просто мысль о необходимости съесть что-то подобное способны вызвать у вас отвращение. Запах, который заставляет вас зажимать нос, также вызывает у вас отвращение. Отвращение может возникнуть у вас даже от самой мысли о том, насколько омерзительным является такой запах. Вам может быть отвратителен внешний вид чего-то. Вы можете испытывать отвращение к звукам, если они ассоциируются с ненавистным вам событием. Также и прикосновение чего-то противного, например, скользкого или студенистого, способно вызвать чувство отвращения.

Вкусы, запахи, прикосновения, которые вы можете считать неприятными для себя, не обязательно будут неприятными для всех. То, что является отталкивающим для людей одной культуры, может быть привлекательным для людей другой. Проще всего проиллюстрировать этот тезис на примере пищи: собачье мясо, яички быков, сырая рыба, сырые телячьи мозги кажутся аппетитными далеко не всем людям. Даже внутри одной культуры нет единого мнения по поводу того, что считать отвратительным. В нашем обществе кто-то любит есть сырых устриц, а кто-то не выносит даже одного этого зрелища. Разногласия могут существовать и в семье: дети часто «терпеть не могут» какие-то продукты, которые позднее находят очень вкусными.

Отвращение обычно подразумевает проявление реакций отталкивания и уклонения, целью которых является удаление объекта от индивида или уклонение индивида от контактов с объектом. В случае проявления самого крайнего, примитивного и неконтролируемого отвращения у человека возникают тошнота и рвота. Такая реакция может быть вызвана не только отвратительным вкусом, но и отвратительным запахом или внешним видом. Разумеется, тошнота и рвота могут возникать и при отсутствии отвращения, а отвращение может проявляться без тошноты и рвоты.

Не только вкусы, запахи, прикосновения, зрительные образы или звуки способны вызвать отвращение, но и действия и наружность людей или даже их идеи. Случается, что люди имеют отвратительный внешний вид. Есть люди, испытывающие отвращение при виде калеки или человека с уродливой внешностью. Отвращение может вызывать пострадавший в аварии человек с многочисленными открытыми ранами. Вид крови или работа хирурга, выполняющего операцию, также вызывают у некоторых людей эмоцию отвращения. Есть отталкивающие поступки людей. Человек, мучающий свою собаку или кошку, может быть отвратителен своим соседям. Отвращение может вызывать человек, занимающийся тем, что другие называют половыми извращениями. Жизненная философия или способ обращения с людьми, унижающие человеческое достоинство, также могут вызывать отвращение.

Отвращение может различаться по интенсивности — от отвращения, вызывающего тошноту и рвоту, до умеренной неприязни, вызывающей желание избегать любых контактов с объектом антипатии. В случае умеренной неприязни импульсы отталкивания или уклонения могут сдерживаться или не вызывать реальных действий, но антипатия к источнику отвращения все равно будет ощущаться. Вы можете демонстрировать умеренную реакцию отвращения на запах нового блюда, которым вас угощают, но все равно найти в себе силы проглотить хотя бы кусочек. Человек, от которого исходит неприятный запах, может заставить вас испытать легкое чувство отвращения; вам неприятно контактировать с ним, но вы способны подать ему руку. Когда вы слышите, как ваш друг наказывает своего ребенка, вы также можете испытать легкое чувство отвращения, если не одобряете подобных методов воспитания, но ваша дружба способна выдержать такое испытание, и вы продолжаете поддерживать с этим человеком прежние отношения.

Презрение во многом родственно отвращению, но имеет и свои отличия. Презрение можно испытывать только к людям или их поступкам, но не ко вкусам, запахам или прикосновениям. Наступив на собачьи экскременты, вы можете испытать отвращение, но не презрение; идея употребления в пищу сырых телячьих мозгов также может вызвать отвращение, но никак не презрение. Однако вы можете с презрением относиться к людям, поедающим такие неаппетитные продукты, поскольку в презрении имеется элемент снисходительности по отношению к тем, кто это презрение вызывает. Проявляя в своей неприязни к людям и их поступкам элемент пренебрежения, вы ощущаете по отношению к ним свое превосходство (обычно моральное). Их поведение отвратительно, но вы, испытывая к ним презрение, не обязательно порываете отношения с ними. Насмешка — это разновидность выражения презрения, позволяющая высмеять человека за его промахи и недостатки; обычно она содержит порцию едкого юмора, который доставляет удовольствие тому, кто насмехается, и страдания — объекту насмешки.

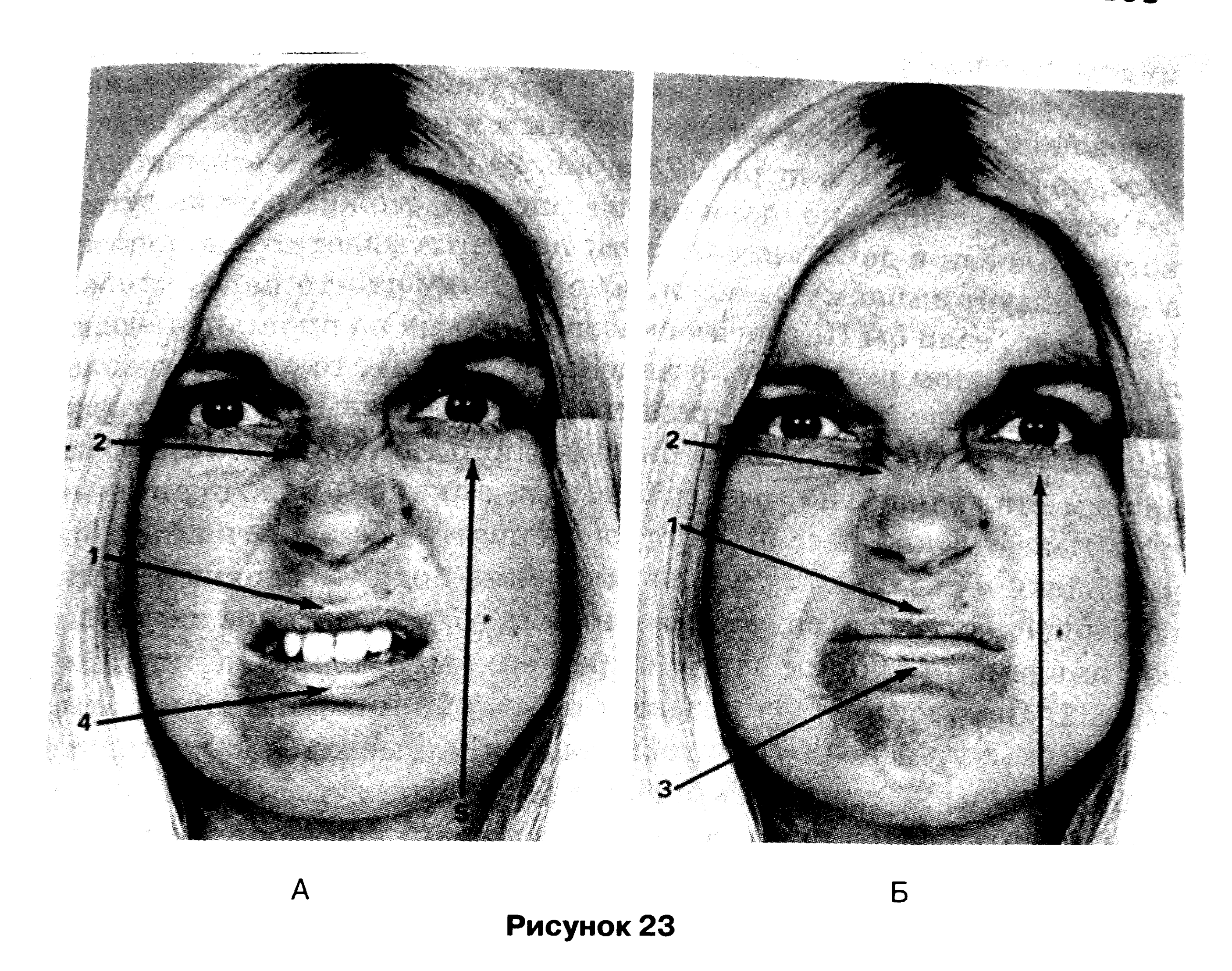
Нередко отвращение и презрение испытываются одновременно с гневом. Вы можете быть разгневаны на кого-то за то, что он вызывает у вас отвращение. Например, если муж выпил лишнего на вечеринке и начал непристойно себя вести, то жена может испытывать и отвращение, и гнев; при этом ее гнев будет обусловлен вызывающим всеобщее отвращение поведением мужа. Или если какой-то человек совершит развратные действия в отношении ребенка, то сам сексуальный акт может вызывать отвращение, а гнев вызывается аморальностью такого поступка. Если чьи-то поступки вызывают у вас скорее отвращение, чем гнев, то это обычно происходит потому, что они не создают для вас угрозы, — вы просто отворачиваетесь от этого человека, а не пытаетесь защищаться или нападать на него. Часто отвращение используется для маскировки гнева, потому что в отдельных группах общества существует табу на проявление гнева. Как это ни парадоксально, но некоторые люди предпочитают вызывать к себе гнев, а не отвращение. Если вы вызываете отвращение, то ваш проступок воспринимается как омерзительный. Предпочитаете ли вы вызывать отвращение или гнев, зависит от интенсивности этих чувств и от того, рассматриваются ли они как направленные на конкретное действие или лично на вас.

Отвращение может смешиваться не только с гневом, но и с удивлением, страхом, печалью и радостью. В этой главе мы обсудим

и покажем каждую из этих реакций. Люди могут наслаждаться испытываемым отвращением, хотя это, вероятно, является не самым распространенным способом получения удовольствия. Есть люди, специально вдыхающие неприятные запахи или ищущие неприятных вкусовых ощущений, «флиртуя» таким образом со своим отвращением и стремясь испытать удовольствие от его получения. Во многих культурах детям запрещают проявлять любопытство к тому, что способно вызвать у них или у других людей отвращение. Этих детей приучают стыдиться получать удовольствие от ощущения антипатии, вызываемой ими у окружающих. Взрослые, которые находят какое-то удовольствие в испытывании отвращения, могут вести себя по-разному: скрывать это от других, ощущать свою вину за то, что они рассматривают как извращение, или даже не понимать, что они получают удовольствие от того, что испытывают отвращение. Гораздо более распространенным и социально более приемлемым, чем удовольствие от испытываемого отвращения, является удовольствие от испытываемого презрения. Люди, полные презрения к окружающим, часто вызывают уважение и восхищение из-за той силы, которая, как предполагается, проявляется в их надменности, неприязни к другим. У некоторых людей открытое пренебрежение к людям становится главным элементом их стиля межличностного общения: оно проявляется по отношению к каждому, кто его заслуживает. Высокомерные, самодовольные и уверенные в своем превосходстве, они смотрят на мир сверху вниз и, возможно, наслаждаются своим статусом, служащим основанием для такой надменности. Многие люди, разумеется, не могут получать наслаждение от презрения к окружающим. Для них будет опасно даже признаться себе в таком высокомерии. Некоторые люди не выносят чувства отвращения. Опыт переживания этого чувства настолько пагубен для них, что малейший признак возникновения отвращения способен вызвать у них сильную тошноту.

Как выглядит отвращение

Самые важные подсказки для идентификации отвращения дают рот и нос и в меньшей степени — брови и нижние веки. Верхняя губа приподнимается, в то время как нижняя может быть поднята или опущена; нос сморщивается; нижние веки поднимаются, а брови опускаются.



А Б

Рисунок 23

Нижняя часть лица

На рис. 23 Патрисия показывает, что в случае испытываемого отвращения ее верхняя губа приподнимается (1), это приводит к изменению внешнего вида кончика носа. Приподнятая верхняя губа может дополняться, а может и не дополняться деформацией крыльев носа и сморщиванием на переносице (2). Чем сильнее отвращение, тем выше вероятность того, что сморщивание носа также станет заметным. Нижняя губа может быть приподнята и слегка выдвинута вперед (3) или опущена и слегка выдвинута вперед (4). Щеки приподняты, что вызывает изменение внешнего вида нижних век, сужение раскрытых глаз и появление под глазами многочисленных складок и морщинок (5). Хотя на лице, выражающем отвращение, брови обычно опущены, эта подробность является несущественной. На рис. 23 Патрисия выглядит испытывающей отвращение даже несмотря на то, что ее брови и нижние веки ско-

пированы с нейтральной фотографии. Сравните рис. 23 с рис. 24, на котором брови опущены вниз, и вы увидите, что выражение отвращения кажется более законченным и несколько более сильным, но различие между рис. 23 и рис. 24 не слишком велико.

Состояние лица, показанное на рис. 24, может возникнуть, когда человек в действительности не испытывает отвращения, а использует эмблему эмоции, имея в виду что-то неприятное. Например, если бы Патрисия сказала: «Когда на прошлой неделе я обедала в этом ресторане, я видела таракана», то одновременно она могла бы продемонстрировать одну из эмблем эмоции отвращения. Но она использовала бы свое лицо таким образом, чтобы другим стало понятно, что сейчас она никакого отвращения не испытывает. Она могла бы быстро сморщить нос и слегка приподнять щеки и верхнюю губу или же просто поднять верхнюю губу, не морща нос. Имеются два указания на то, что здесь мы имеем дело с эмблемами эмоции, а не с выражениями эмоции на лице. Во-первых, Патрисия не испытывает отвращения в данный момент, и, во-вторых, она не хочет, чтобы смотрящие на нее подумали, что она его испытывает. Здесь наблюдается лишь частичная вовлеченность элементов лица: либо сморщенный нос — приподнятые щеки — слегка приподнятая губа, либо поднятая губа — не сморщенный нос, а возможно, ни то ни другое. Кроме того, это выражение сохраняется в течение короткого мгновения, а не нескольких секунд. Для выражения притворного отвращения может быть полностью задействовано все лицо (рис. 24), но такое выражение придется сохранять довольно долго — пока Патрисия будет разыгрывать свое притворное отвращение.

Некоторые люди используют, хотя и не всегда, либо сморщенный нос, либо слегка приподнятую верхнюю губу в качестве разговорного «знака препинания» для акцентирования внимания на каком-то слове или предложении. Мы уже отмечали, что в других случаях в качестве разговорных «знаков препинания» используются быстро поднятые удивленные брови или быстро открытые удивленные веки. Позднее мы увидим, что опущенные, гневно сведенные брови и сведенные, печально приподнятые брови также нередко служат разговорными «знаками препинания». В обоих случаях функции движения лица напоминают функции движения рук при подчеркивании значения какого-то слова или фразы. Нам мало известно о том, почему некоторые люди используют лицо вместо рук или совместно с руками для расстановки

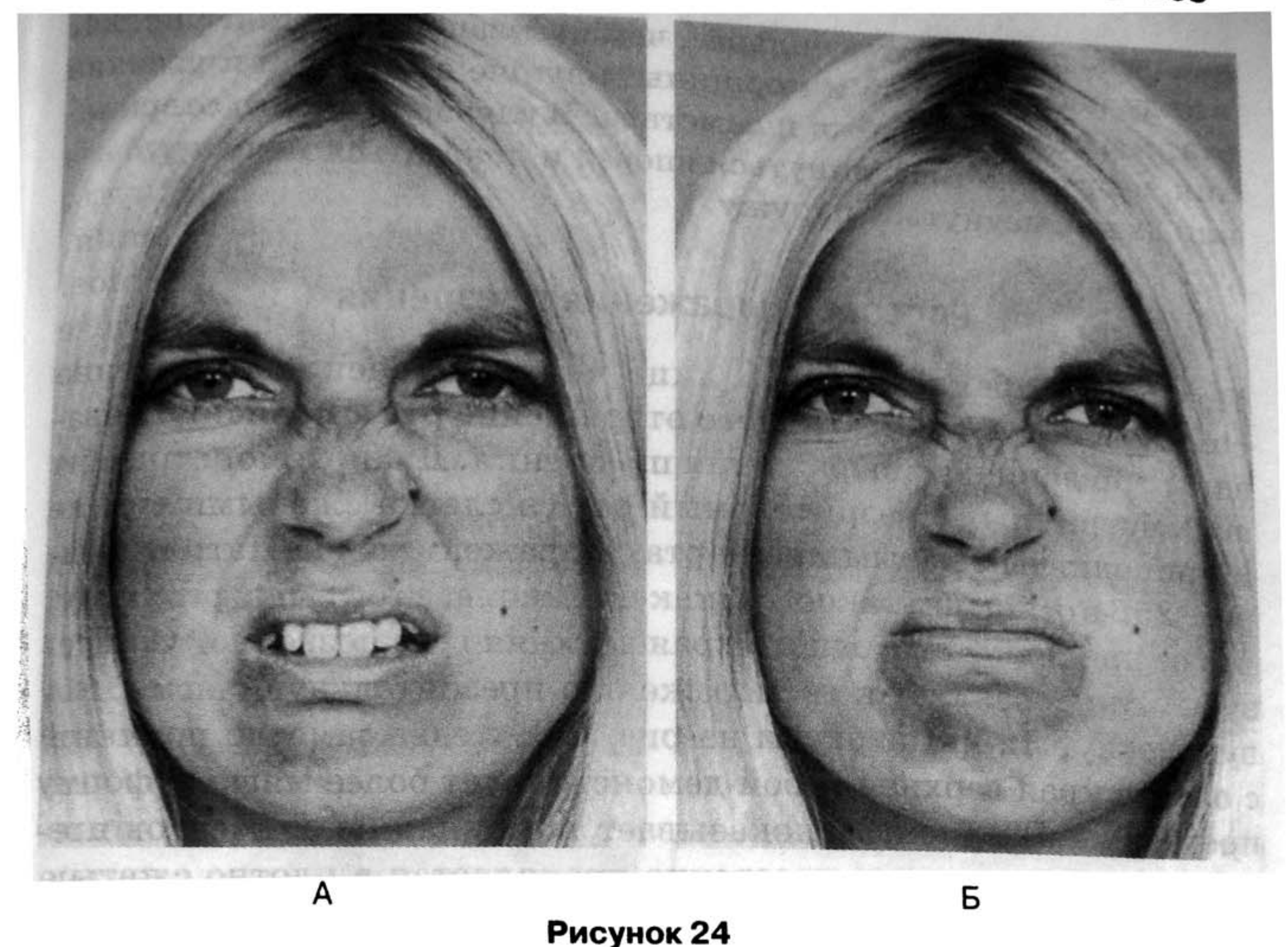


Рисунок 24

разговорных «знаков препинания». Также нам мало известно о том, имеет ли каждый такой «знак» — удивленные брови, сморщенный от отвращения нос или печальные брови — какой-то психологический смысл. Такой «знак препинания» может отражать какую-то информацию об особенностях личности человека или быть результатом его непреднамеренного стремления подражать, например, отцу или матери, идущего из детского возраста, когда он только учился говорить, или может определяться особенностями его нейроанатомии.

Вариации интенсивности

Отвращение может различаться по интенсивности — от легкого до крайнего. В случае легкого отвращения нос морщится слабее, а верхняя губа поднимается менее заметно, чем на рис. 24. При более сильном отвращении и сморщивание носа, и поднятие верх-

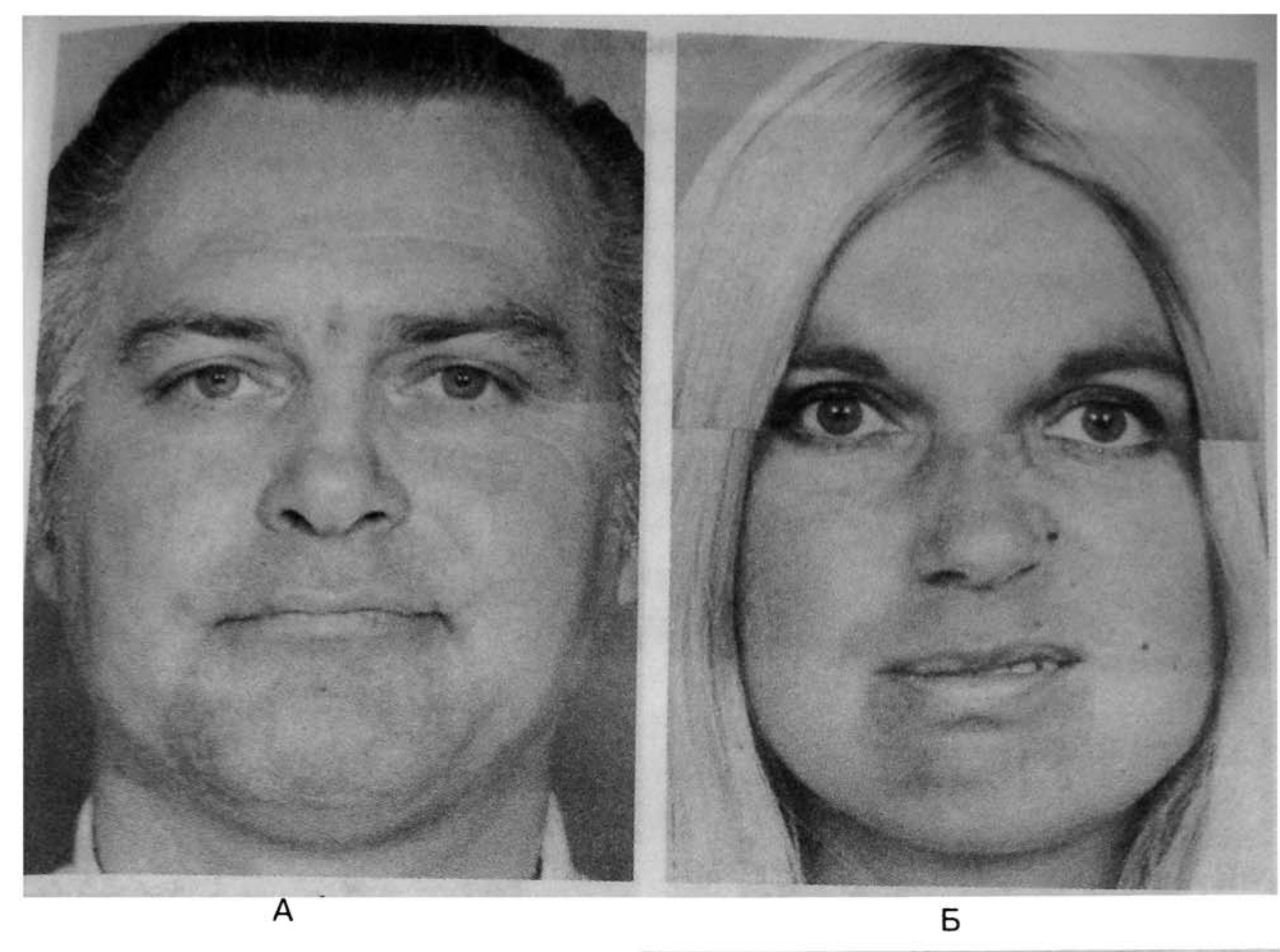
ней губы проявляются сильнее, чем показано на рис. 24. Складка между носом и губой и морщины, идущие от ноздрей к уголкам рта, могут стать глубже и заметнее. В случае крайнего отвращения язык может выдвинуться вперед и показаться между зубами или даже высунуться наружу.

Способы выражения презрения

Презрение проявляется на лице через изменение положения сомкнутых губ выражающего отвращение рта. На рис. 25 показаны три варианта выражения презрения. Джон демонстрирует асимметричный презрительный рот со слегка сжатыми губами и приподнятым левым краем рта. Выражение лица Патрисии на рис. 25Б в основном такое же, как и у Джона, с той лишь разницей, что ее приподнятая с одного края верхняя губа позволяет увидеть зубы. Это добавляет к ее выражению презрительную насмешливую нотку. Лицо Патрисии на рис. 25В с едва заметно поднятой с одного края верхней губой демонстрирует более мягкую форму презрения. Рисунок 26 показывает комбинацию элементов презрения и отвращения: презрение проявляется в плотно сжатых, слегка приподнятых уголках рта и плотно сомкнутых губах. Это лицо очень похоже на лицо с рис. 25А, за исключением того, что выражение является симметричным, а не асимметричным: оба уголка рта Патрисии плотно сжаты. Указание на то, что на рис. 26 лицо Патрисии выражает отвращение, дают немного выдвинутая и приподнятая нижняя губа и слегка сморщенный нос. Сравните это лицо Патрисии с ее лицом на рис. 24Б, и вы увидите сходство.

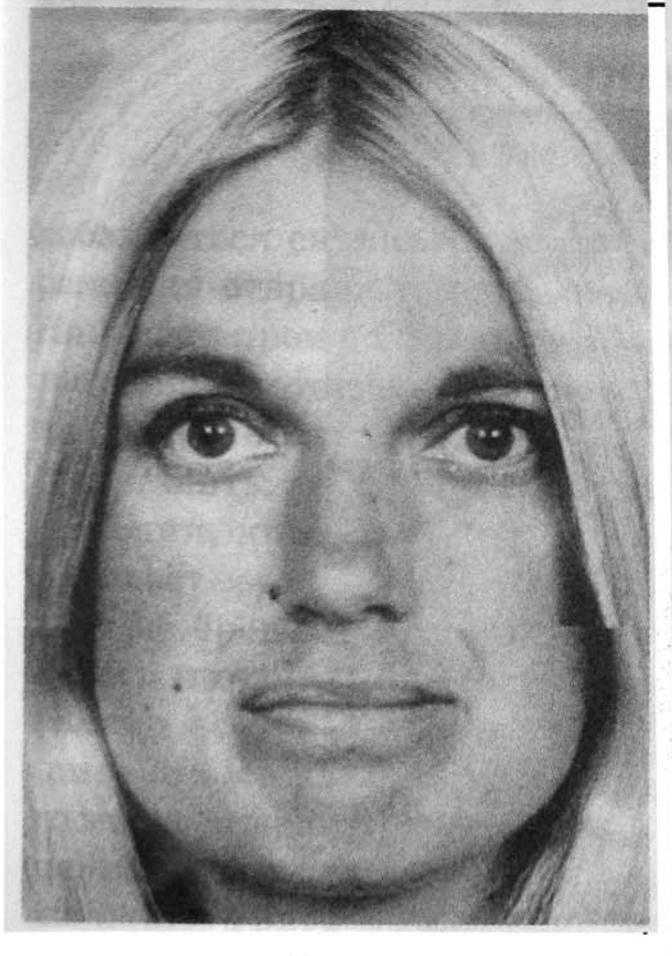
Смешанные выражения

Отвращение может сочетаться с удивлением. На рис. 27 показаны лицо, выражающее отвращение во всех трех областях (27А), удивленное лицо (27Б) и лицо, выражающее комбинацию отвращения (рис. 27А — нижняя часть лица, нижние веки) и удивления (брови — лоб, верхние веки). Такое выражение могло бы возникнуть, если бы Патрисия почувствовала отвращение к чему-то неожиданному для нее, а удивление еще не сошло полностью с ее лица. Гораздо чаще выражение, представленное на рис. 27В, фактически не является выражением смешанного чувства отвращения и удивления; такое удивленное поднятие бровей должно



А

Б





В

Рисунок 25

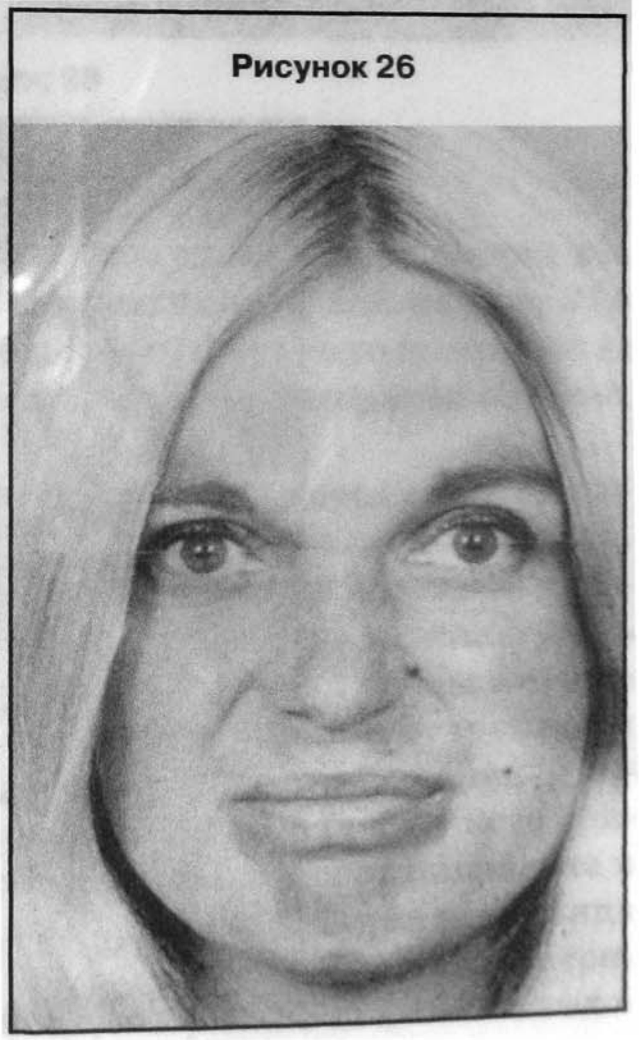
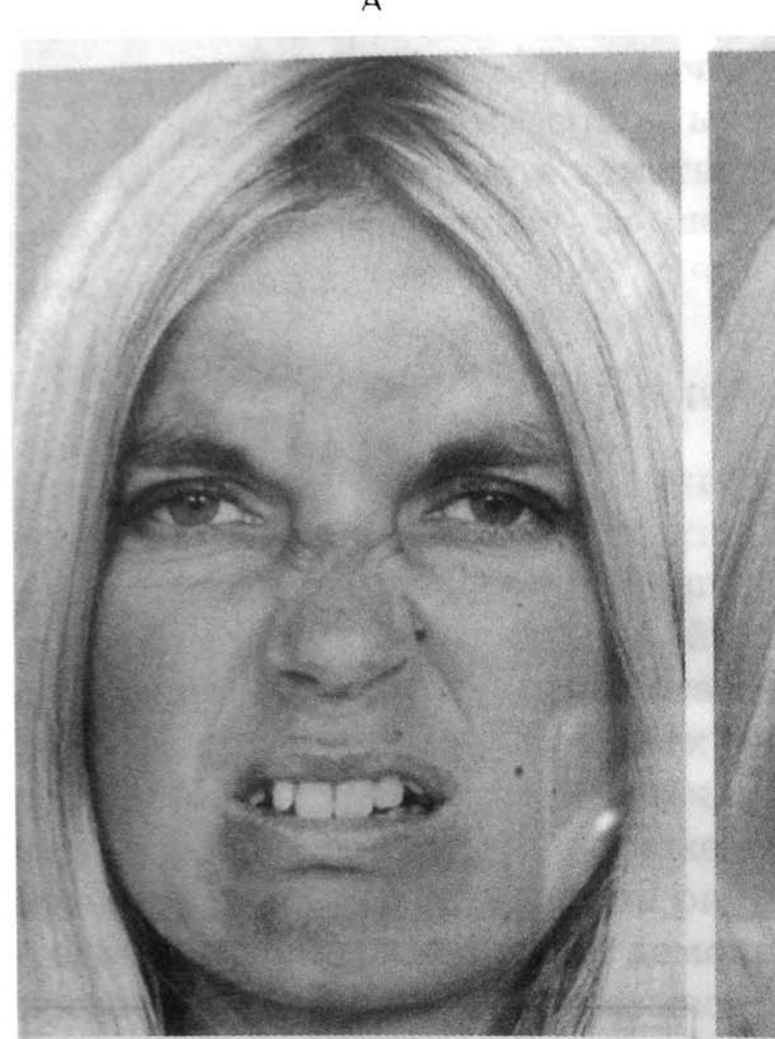


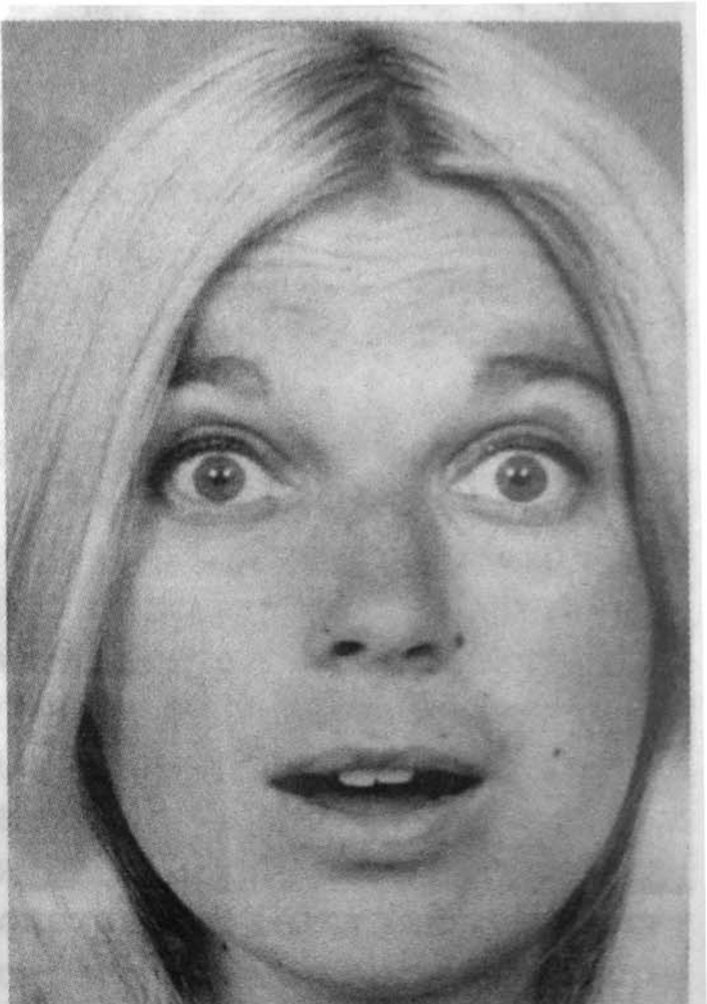
Рисунок 26

Рисунок 27

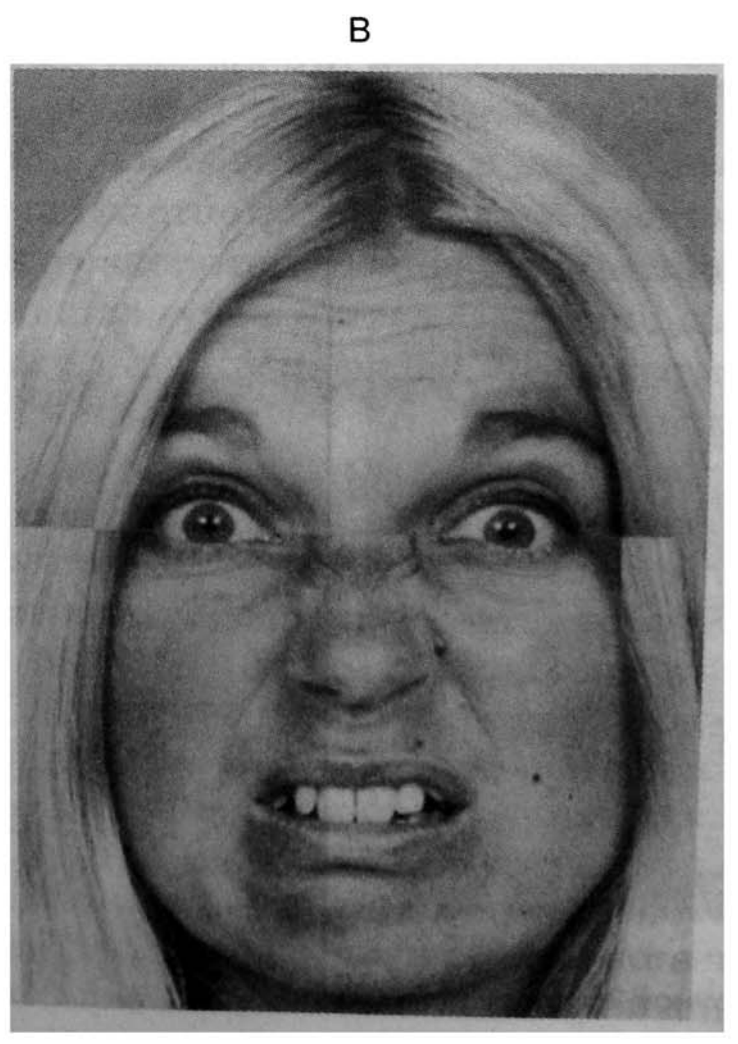
А



Б



В



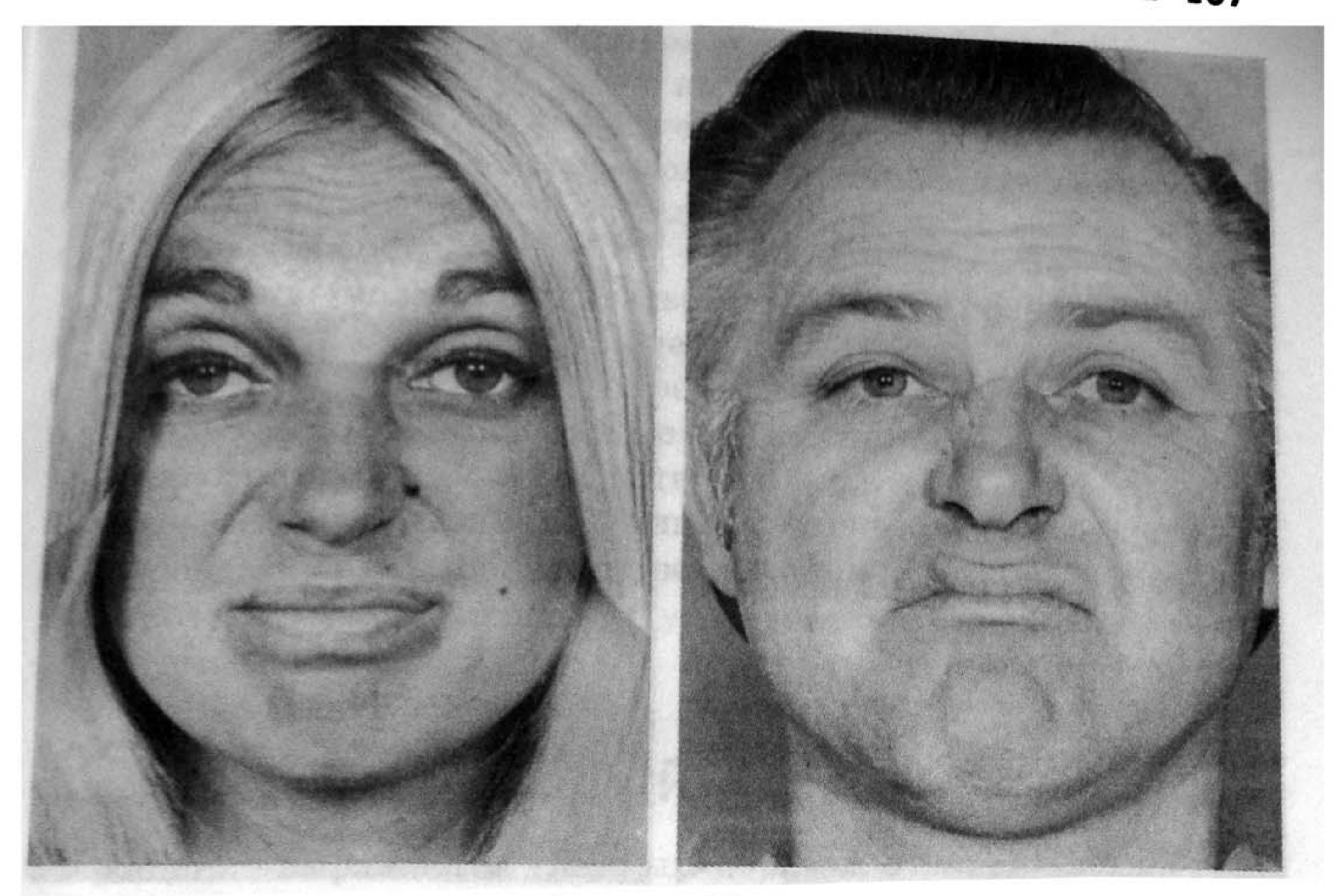


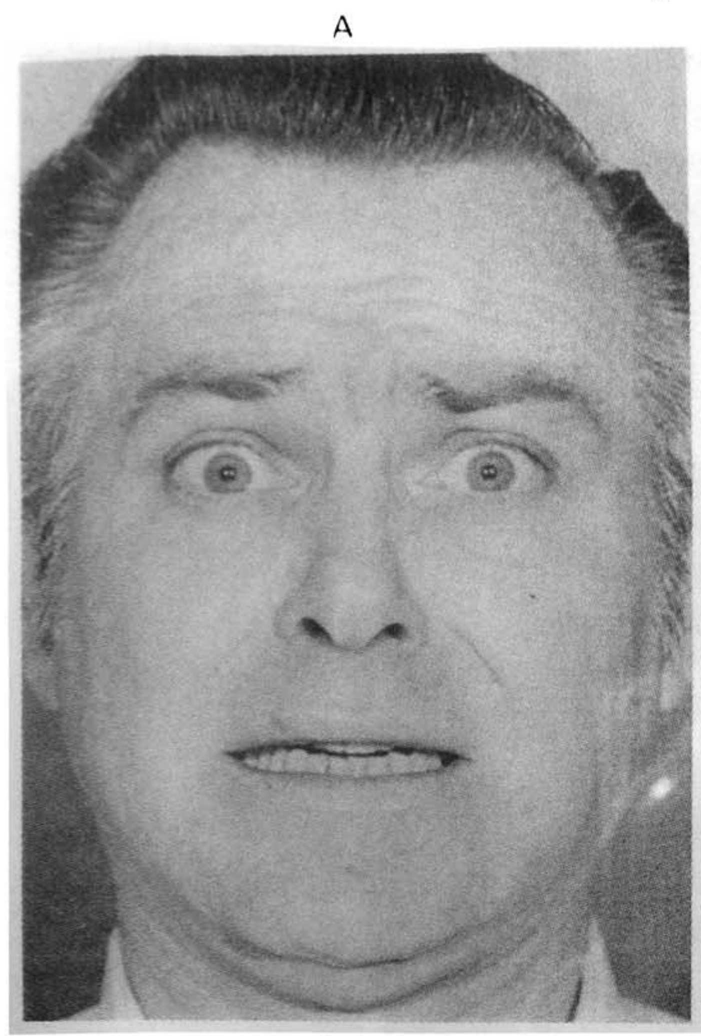
Рисунок 28

добавляться скорее в качестве эмблемы для подчеркивания выражения отвращения. Вы можете представить, как на рис. 27А Патрисия произносит что-то наподобие «Ффуу», в то время как на составной фотографии на рис. 27В она может говорить: «О боже, как отвратительно!»

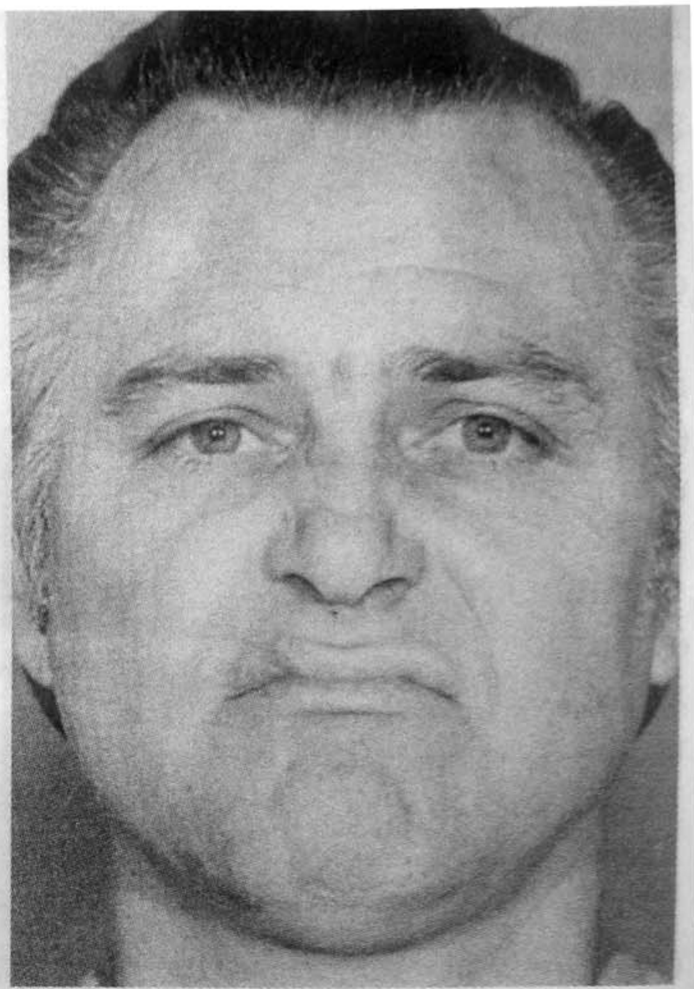
Элементы отвращения и удивления объединяются в другом выражении, которое не является простой суммой двух сообщений, а создает совершенно новое сообщение. На рис. 28 показаны удивленные брови — лоб и выражающая отвращение нижняя часть лица и нижние веки. У Патрисии также слегка опущены нижние веки, а ее рот выражает комбинацию презрения и отвращения (рис. 26). Нижняя часть лица Джона выражает отвращение — чего мы не видели прежде, при этом верхняя губа и щеки у него приподняты, нос слегка сморщен, нижняя губа немного приподнята выдвинута вперед, а брови не опущены. Такая нижняя часть лица Джона представляет собой вариацию нижней части лица Патрисии, показанной на рис. 23Б. Оба лица на рис. 28 выражают нед-

Рисунок 29

А



Б



В

верие. Сравните эти лица с лицом на рис. 5Б, имеющим удивленные брови на нейтральном фоне; на таком лице отображен вопрос. За счет добавления выражающего отвращение рта, как это сделано на рис. 28, мы наблюдаем недоверие и скептицизм. Очень часто такое выражение лица сопровождается покачиваниями головы из стороны в сторону.

Отвращение может смешиваться со страхом. На рис. 29 Джон проявляет страх (29А), отвращение (29Б) и смесь отвращения (нижняя часть лица — нижние веки) и страха (29В) (брови — лоб и верхние веки). Это смешанное выражение возникает в случае угрозы возникновения чего-то отвратительного.

Чаще всего отвращение смешивается с гневом. Такое сочетание будет показано в следующей главе. Комбинации отвращения и радости, отвращения и печали будут показаны в главах, посвященных этим эмоциям.

Краткий обзор

Отвращение выражается главным образом нижней частью лица и нижними веками (рис. 30).

- Верхняя губа приподнята.
- Нижняя губа также приподнята и придвинута к верхней губе или же опущена и слегка выдвинута вперед.
- Нос сморщен.
- Щеки приподняты.
- Проявляются морщинки на коже под нижними веками, а веки приподняты, но не напряжены.
- Брови опущены, в результате чего происходит опускание век.

«Конструирование» выражений лица

Для эмоции отвращения вы не можете создавать вариации выражений лица, заменяя одни части лица другими, как вы могли это делать для эмоций страха и удивления. Причина этого заключается во взаимосвязанности мускульных движений в разных областях лица при выражении отвращения.

Мускулы, поднимающие верхнюю губу, поднимают также щеки, мешочки и складки кожи под веками. Поэтому наложение части Б на лица на рис. 30 создаст нечто такое, что в действитель-

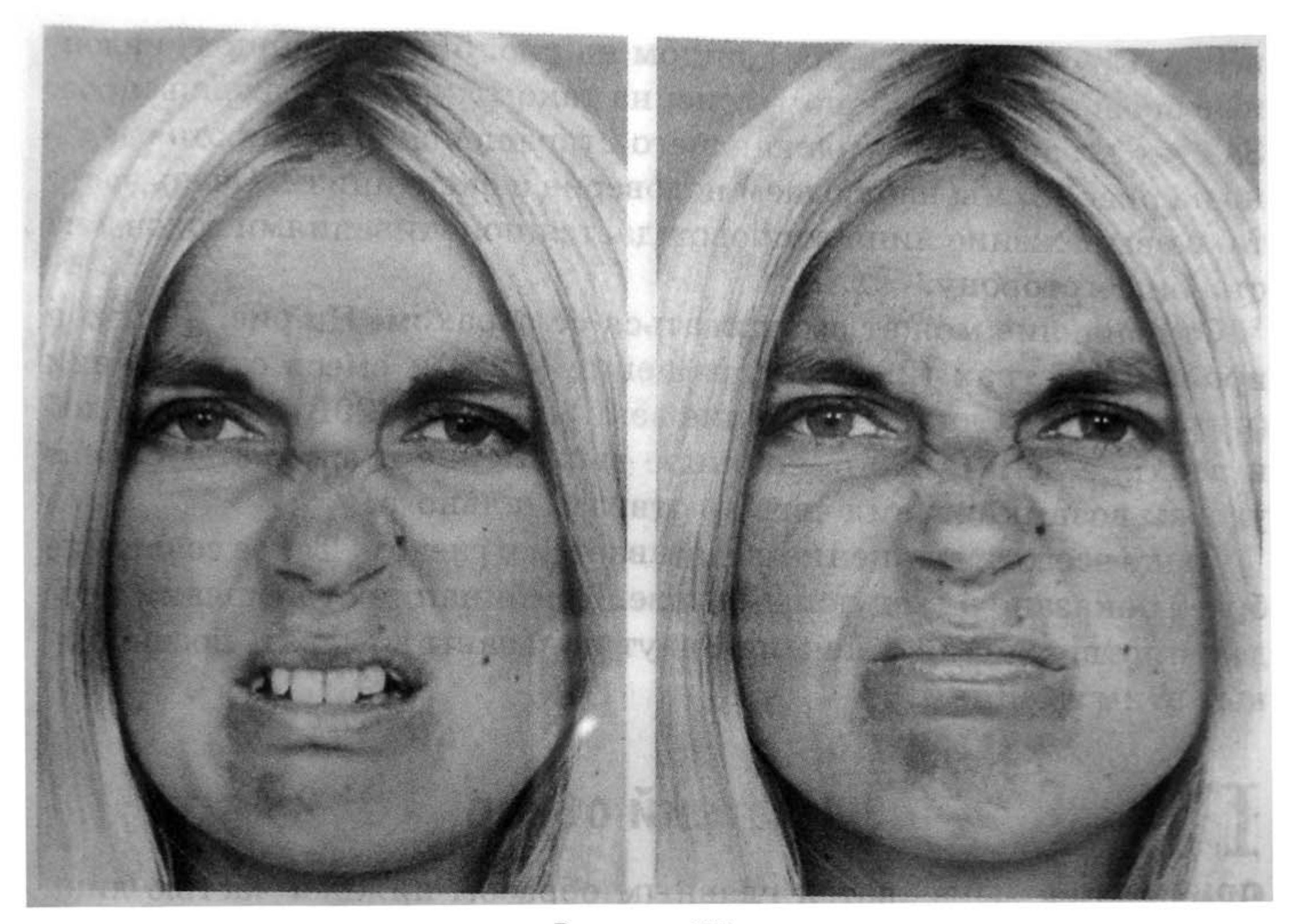


Рисунок 30

ности не может допустить анатомия человека. Глаза, показанные на частях Б, не могли бы смотреть таким образом, если бы область рта выглядела так, как на рис. 30.

Мускулы, участвующие в сморщивании носа, поднимают также и щеки, слегка приподнимают нижнюю губу, мешочки и складки кожи под нижними веками. Поэтому наложение частей Г на лица на рис. 30 создаст выражение, невозможное с точки зрения анатомии. Если бы нос сморщился, как это показано на рисунке, то верхние веки должны были бы приподняться, а кончик носа должен был бы изменить свою конфигурацию.

Мускулы, опускающие брови, опускают также и верхние веки, частично прикрывая глаза. Следовательно, если вы наложите части А на рис. 30, то возникнет нечто несуразное. Изображение будет по-прежнему иметь опущенные веки даже несмотря на то, что вы удалили опущенные брови.



Гнев

Опыт гнева

Гнев, или злость, — это, возможно, самая опасная эмоция. Когда вы испытываете гнев, вы, вероятнее всего, умышленно причиняете вред другим людям. Если при вас кто-то испытывает гнев и вам известны его причины, то агрессивное поведение этого человека станет вам понятно, даже если вы будете осуждать его за неспособность контролировать свои эмоции. Напротив, человек, осуществляющий неспровоцированные нападения на других людей и не испытывающий при этом гнева, покажется вам странным или даже ненормальным. Частью опыта переживания гнева является риск потери контроля. Когда человек говорит, что он испытывал гнев, это, по-видимому, может объяснять его сожаления о содеянном: «Я знаю, что не должен был говорить это ему (уязвлять его), но я был вне себя — просто потерял голову!» Детям специально объясняют, что, когда они испытывают гнев, они никому не должны наносить физический вред. Детей могут также учить контролировать любые видимые проявления гнева. Мальчикам и девочкам обычно говорят о гневе разные вещи: девочек учат сдерживать свой гнев, а мальчиков поощряют проявлять его в отношении тех сверстников, которые их на это провоцируют. Взрослых людей нередко характеризуют по тому, как они справляются со своим гневом: «сдержанный», «горячий», «взрывной», «вспыльчивый», «хладнокровный» и т. п.

Гнев может возникать по разным причинам. Первой причиной является фрустрация (нервное истощение), вызванная многочис-

ленными препятствиями и помехами и мешающая продвижению к цели. Фрустрация может нести на себе специфической отпечаток задачи, которую вы решаете, или носить более общий характер, определяемый вашим образом жизни. Ваш гнев возникнет с бóльшей вероятностью и будет более сильным, если вы считаете, что человек, создавший вам помехи, действовал деспотически, несправедливо или просто вам назло. Если человек намеренно хочет вызвать у вас фрустрацию или доводит вас до полного нервного истощения просто потому, что не может понять, как его поступки способны влиять на вашу деятельность, то вы с бóльшей вероятностью испытаете гнев, чем в том случае, когда полагаете, что у него просто нет другого выбора. Но препятствием, вызывающим фрустрацию, не обязательно оказывается какой-то человек. Вы можете разгневаться на предмет или явление природы, вызвавшие вашу фрустрацию, хотя, возможно, при этом почувствуете, что ваш гнев менее обоснован.

Скорее всего, ваши действия в состоянии гнева, вызванного фрустрацией, будут направлены на удаление препятствия посредством физической или вербальной атаки. Разумеется, фрустрация может оказаться сильнее вас, и тогда ваши протестные усилия будут бессмысленными. Однако гнев по-прежнему может сохраняться, и при этом вы будете направлять его на человека — вы можете его проклинать, бить и т. п. Или же вы можете проявлять свой гнев, проклиная и ругая этого человека, когда он находится слишком далеко от вас, чтобы наказать вас за подобное поведение. Вы можете выражать свой гнев символически, атакуя то, с чем человек у вас ассоциируется, или направляя гнев на более безопасную или удобную мишень — так называемого козла отпущения.

Второй причиной гнева является физическая угроза. Если человек, угрожающий вам физически, слаб и не способен нанести вам вред, то вы с большей вероятностью испытаете презрение, чем гнев. Если же человек, угрожающий вам физически, явно сильнее вас, то вы, вероятно, скорее испытаете страх, чем гнев. Даже если ваши силы примерно равны, вы можете испытать одновременно гнев и страх. Вашими действиями в условиях, когда ваш гнев вызван угрозой нанесения вам физического вреда, могут быть нападение на противника, словесное предупреждение либо запугивание или просто бегство. Даже в случае бегства, когда вы, по-видимому, испытываете страх, вы можете продолжать испытывать и гнев.

Третьей причиной гнева могут являться чьи-то действия или заявления, заставляющие вас почувствовать, что вам наносится моральный, а не физический ущерб. Оскорбление, отказ или любое действие, демонстрирующее неуважение к вашим чувствам, способны вызвать у вас гнев. При этом чем сильнее вы душевно привязаны к человеку, который наносит вам моральный ущерб, тем сильнее переживаете боль и гнев от его действий. Оскорбление со стороны кого-то, кто вызывает у вас мало уважения, или отказ, полученный от человека, которого вы никогда не считали своим другом или возлюбленным, может в крайнем случае вызвать презрение или удивление. Напротив, если обиду наносит вам человек, о котором вы много заботились, то вы можете почувствовать печаль или печаль одновременно с гневом. В каких-то ситуациях вы можете настолько сильно любить человека, причиняющего вам страдание, или быть неспособным разгневаться на него (или вообще на любого человека), что начнете искать рациональные причины его болезненных для вас действий своих собственных поступках, а затем вместо гнева испытывать чувство вины. Другими словами, вы испытываете гнев к себе, а не к тому, кто причинил вам душевную боль. И вновь, как и в случае фрустрации, если человек, заставляющий вас страдать, делает это намеренно, вы с бо́льшей вероятностью испытаете гнев, чем если бы он действовал непреднамеренно или в состоянии потери самоконтроля.

Четвертой причиной гнева может быть наблюдение за человеком, делающим что-то такое, что идет вразрез с вашими главными моральными ценностями. Если вы считаете обращение одного человека с другим аморальным, вы можете испытать гнев, даже если вы и не вовлечены непосредственно в эту ситуацию. Наглядным примером является гнев, который вы можете испытывать, видя, как взрослый наказывает ребенка с недопустимой с вашей точки зрения строгостью. Если вы придерживаетесь других моральных ценностей, то отношение взрослого к действиям ребенка, кажущееся вам чересчур снисходительным, также может вызывать у вас гнев. Жертве не требуется быть столь же беспомощной, как ребенку, чтобы вы пришли в разгневанное состояние. Муж, бросающий жену, или жена, бросающая мужа, могут вызвать у вас гнев, если вы считаете, что супруги должны оставаться вместе, «пока смерть не разлучит их». Даже если вы состоятельный человек, то вы можете гневно осуждать существующую в вашем обще-

стве экономическую эксплуатацию каких-то групп населения или систему предоставления многочисленных льгот государственным чиновникам. Моральный гнев часто основывается на уверенности в своей правоте, хотя мы стараемся применять этот термин только в том случае, если не согласны с моральными ценностями человека, вызвавшего наш гнев. Гнев по поводу страданий других, спровоцированный попранием наших моральных ценностей, является очень важным мотивом для социальных или политических действий. Такой гнев в сочетании с другими факторами может порождать попытки переустройства общества с помощью социальных реформ, политических убийств или терроризма.

Два следующих события, вызывающие гнев, являются родственными, но, вероятно, менее важными, чем рассмотренные нами выше. Неспособность человека соответствовать вашим ожиданиям может вызвать у вас гнев. Это не наносит вам вреда напрямую; фактически эта неспособность может не иметь к вам непосредственного отношения. Наглядной иллюстрацией такой ситуации является реакция родителей на успехи ребенка. Нетерпение и раздражение, связанные с неспособностью какого-то человека следовать полученным от вас инструкциям или иным образом соответствовать вашим ожиданиям, не обязательно связаны с причиняемой этим неумением болью — гнев вызывает именно неспособность человека соответствовать ожиданиям.

Еще одной причиной вашего гнева может быть гнев другого человека, направленный на вас. Некоторым людям свойственно отвечать гневом на гнев. Такая взаимность может проявляться особенно в тех случаях, когда нет очевидной причины для гнева другого человека на вас или если его гнев, по вашей оценке, оказывается неоправданным. Направленный на вас гнев, который, с вашей точки зрения, не является столь же справедливым, каким он является с точки зрения другого человека, способен вызвать у вас сильный ответный гнев.

Мы перечислили лишь немногие причины возникновения гнева. В зависимости жизненного опыта человека его гнев может иметь самое разное происхождение.

Опыт переживания гнева очень часто включает определенные ощущения. В своей работе о физиологии гнева Дарвин цитировал Шекспира[1]:

---

[1] «Генрих V», акт 3, сцена 1. Перевод Е. Бируковой.

Когда ж нагрянет ураган войны,
Должны вы подражать повадкам тигра.
Кровь разожгите, напрягите мышцы,
Свой нрав прикройте бешенства личиной!
Глазам придайте разъяренный блеск —
Пускай, как пушки, смотрят из глазниц;
Пускай над ними нависают брови,
Как выщербленный бурею утес
Над основанием своим, что гложет
Свирепый и нещадный океан.
Сцепите зубы и раздуйте ноздри;
Дыханье придержите; словно лук,
Дух напрягите. — Рыцари, вперед!

Артериальное давление повышается, лицо может покраснеть, а вены на лбу и шее становятся более заметными. Частота дыхания меняется, тело выпрямляется, мышцы напрягаются, может наблюдаться легкое движение вперед в направлении обидчика.

В случае сильного приступа гнева или ярости человеку трудно оставаться неподвижным — побуждение к нанесению удара может быть очень сильным. Хотя нападение или драка могут быть типичными элементами проявления реакции гнева, они вовсе не являются обязательными. Разъяренный человек может использовать только слова; он может громко кричать или же вести себя более сдержанно и только говорить какие-нибудь гадости или даже демонстрировать еще большее самообладание и не выдавать свой гнев ни словами, ни голосом. Некоторые люди привычно направляют гнев вовнутрь себя и ограничиваются шуткой в адрес человека, спровоцировавшего гнев, или в свой собственный. Теории о причинах таких психосоматических расстройств утверждают, что некоторые болезни тела возникают у людей, которые не могут выражать свой гнев, которые делают жертвами гнева самих себя вместо того, чтобы направлять гнев на того, кто его спровоцировал. В настоящее время психологи уделяют много внимания людям, которые, как предполагается, не могут выражать гнев, а различные терапевтические и квазитерапевтические медицинские фирмы специально занимаются обучением людей тому, как выражать свой гнев и как реагировать на гнев других.

Гнев различается по силе — от слабого раздражения или досады до ярости или бешенства. Гнев может нарастать постепенно, начиная с раздражения, и затем медленно усиливаться или же может

возникать внезапно и проявляться с максимальной силой. Люди различаются не только по тому, что́ вызывает у них гнев или что они делают в состоянии гнева, но и по тому, как быстро он у них возникает. Одни люди имеют «короткие запалы» и моментально разражаются приступами гнева, нередко минуя стадию раздражения независимо от того, каким было провоцирующее событие. Другие могут испытывать только раздражение: какой бы ни была провокация, они никогда не впадают в настоящий гнев, по крайней мере, по их собственной оценке. Люди также различаются по тому, как долго они испытывают гнев после исчезновения провоцирующего раздражителя. Одни перестают испытывать гнев быстро, а у других, в силу их характера, чувство гнева сохраняется еще довольно долго. Таким людям может потребоваться несколько часов, чтобы прийти в спокойное состояние, особенно если то, что вызвало их гнев, исчезло прежде, чем они получили возможность продемонстрировать свой гнев в полную силу.

Гнев может проявляться в сочетании с другими эмоциями. Мы уже обсуждали ситуации, в которых человек может испытывать гнев и страх, гнев и печаль или гнев и отвращение.

Некоторые люди получают большое удовольствие в те моменты, когда они испытывают гнев. Они наслаждаются атмосферой конфликта. Обмен недружественными жестами и словами не только возбуждает их, но и является источником получения удовлетворения. Люди могут даже получать удовольствие от обмена ударами в возникающей драке. Близкие отношения могут устанавливаться или восстанавливаться между двумя людьми благодаря интенсивному обмену гневными выпадами друг против друга. Некоторые семейные пары после бурных ссор или даже драк немедленно вступают в интимные отношения. Некоторые формы сексуального возбуждения могут возникать одновременно с гневом; однако неизвестно, нормально это или характерно только для людей с садистскими наклонностями. Несомненно, многие люди испытывают позитивное ощущение облегчения после гнева, если только гнев прекращается после устранения препятствия или угрозы. Но это совсем не то же самое, что получение удовольствия от переживаемого чувства гнева как такового.

Наслаждение гневом является далеко не единственной аффективной моделью для этой эмоции. Многие люди испытывают недовольство собой, если впадают в гнев. Никогда не впадать в гнев — таким может быть важное правило их жизненной философии или

стиля работы. Люди могут бояться испытывать гнев, но если они все же его испытывают или проявляют, то становятся печальными, пристыженными или недовольными собой. Такие люди обычно обеспокоены возможностью потери контроля над импульсами, заставляющими их нападать на других людей. Их обеспокоенность может быть обоснованной, или же они могут преувеличивать вред, который могут или смогли причинить.

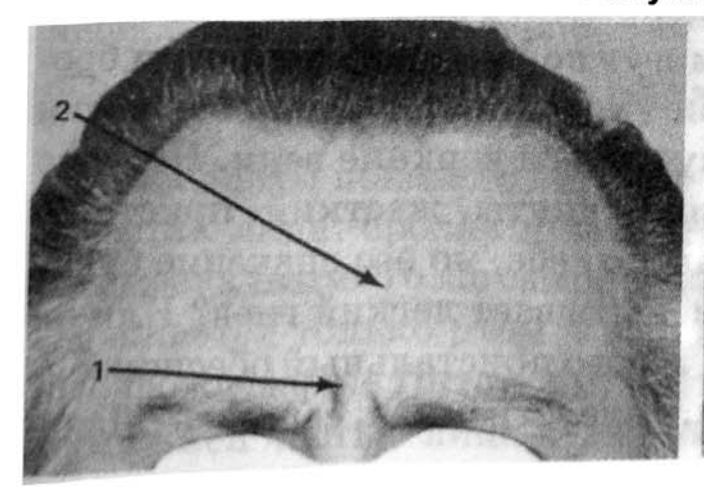
Как выглядит гнев

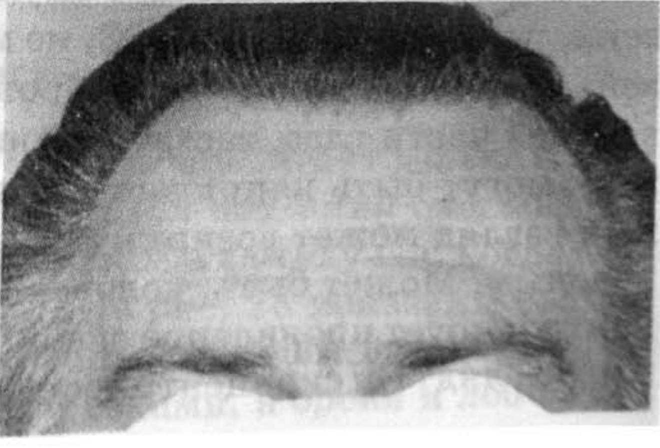
Хотя при проявлении гнева происходят характерные изменения в каждой из трех областей лица, но если эти изменения не происходят сразу во всех трех областях, то остается неясным, действительно ли человек испытывает именно гнев. Брови опущены и сведены, веки напряжены, глаза смотрят пристально. Губы либо плотно сжимаются либо разжимаются, придавая прорези рта прямоугольную форму.

Брови

Брови опущены и сведены. На рис. 31 показаны разгневанные брови слева и испуганные брови справа. И у разгневанных и у испуганных бровей внутренние уголки сдвинуты навстречу друг другу. Но когда человек испытывает гнев, его брови опускаются, а когда он испытывает страх, брови поднимаются. В случае гнева линия бровей может приобретать излом углом вверх или просто опускаться вниз безо всякого излома. Сведение внутренних уголков бровей обычно приводит к появлению вертикальных морщин между бровями (1). При гневе не возникает никаких горизонтальных морщин на лбу, а если там все же становятся заметны какие-то бороздки, то они образованы постоянными морщинами (2).

Рисунок 31





У человека, испытывающего гнев, опущенные и сведенные брови обычно дополняются разгневанными глазами и разгневанным ртом, но иногда разгневанные брови могут появляться на нейтральном лице. Когда это происходит, то лицо может выражать, а может и не выражать гнев. На рис. 32 и Джон и Патрисия имеют разгневанные брови на нейтральном лице (слева), нейтральное лицо (в центре) и для сравнения испуганные брови на нейтральном лице (справа). Хотя лицо на фотографии справа выражает обеспокоенность или опасение (о чем говорилось в главе 4), лицо на левой фотографии — со сведенными и опущенными бровями — может иметь любое из следующих выражений:

- Человек разгневан, но пытается контролировать или устранить любые проявления гнева.
- Человек слегка раздражен или его гнев находится в начальной стадии.
- Человек находится в серьезном настроении.

Если это кратковременное изменение, при котором разгневанные брови появляются всего на мгновение, а затем возвращаются в нейтральное положение, то это может быть еще одним разговорным «знаком препинания», акцентирующим внимание на каком-то слове или фразе.

Глаза — веки

В гневе веки напряжены, а глаза смотрят пристально и жестко. На рис. 33 Патрисия и Джон демонстрируют два типа разгневанных глаз: менее широко открытые на левых фотографиях и более широко — на правых. На всех четырех снимках нижние веки напряжены, но они выше подняты на одном из снимков разгневанных глаз (А), чем у другого (Б). На другом снимке разгневанных глаз верхние веки выглядят опущенными. Разгневанные глаза — веки, показанные на рис. 33, не могут появиться без помощи бровей, потому что опущенные брови уменьшают степень открытия верхней части глаз, заставляя опускаться верхние веки. Нижние веки могут быть напряжены и приподняты, жесткий, пристальный взгляд может возникнуть сам по себе, но его значение будет неясным. Может быть, человек испытывает легкий гнев? Или он контролирует проявление гнева? У него пристальный обеспокоенный взгляд? Он сконцентрирован, целеустремлен, серьезен? Даже

при вовлечении бровей — лба и глаз — век (двух областей лица, как это показано на рис. 33) по-прежнему остается неопределенность в отношении значений выражений лица. Они могут быть любыми из перечисленных нами выше.

Рот

Существуют две основные разновидности разгневанного рта. На рис. 34 Патрисия демонстрирует закрытый рот с сомкнутыми губами (наверху) и приоткрытый рот прямоугольной формы (внизу). Рот с плотно сомкнутыми друг к другу губами появляется при двух совершенно разных типах гнева. Во-первых, когда человек в той или иной форме осуществляет физическое насилие, атакуя другого человека. Во-вторых, когда человек пытается контролировать вербальные и звуковые проявления своего гнева и сжимает губы, пытаясь удержать себя от выкрикивания или высказывания оскорбительных для обидчика слов. У разгневанного человека рот остается открытым в том случае, когда он пытается выразить свой гнев словами или криком.

Обычно такие разгневанные рты появляются на лице вместе с разгневанными глазами и бровями, но они могут появляться и на нейтральном лице. Однако смысл такого сообщения будет неоднозначным, как и в том случае, когда гнев выражается только бровями или только веками. Если гнев выражается только ртом, то сжатые губы могут означать легкий гнев, контролируемый гнев, физическое напряжение (как при поднятии тяжелого предмета) или концентрацию внимания. Приоткрытый прямоугольный рот также имеет неоднозначный смысл, если остальные элементы лица остаются нейтральными, поскольку он может появляться при не выражающих гнев восклицаниях (например, одобрительных выкриках во время бейсбольного матча) или некоторых речевых звуках.

Две области лица

На рис. 33 мы показали, что если гнев проявляется только в двух областях лица, бровях и веках, то смысл послания оказывается неоднозначным. То же самое справедливо и для случая, когда гнев выражается только ртом и веками. На рис. 35 показаны составные фотографии Патрисии, на которых гнев выражается только нижней частью лица и нижними веками, а брови и лоб взяты

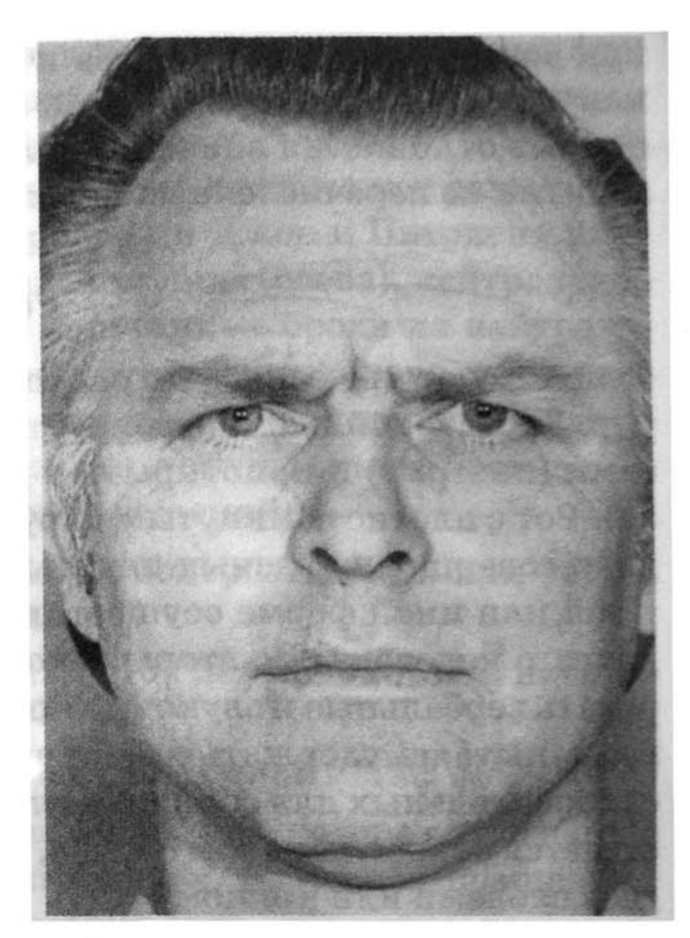


Рисунок 32

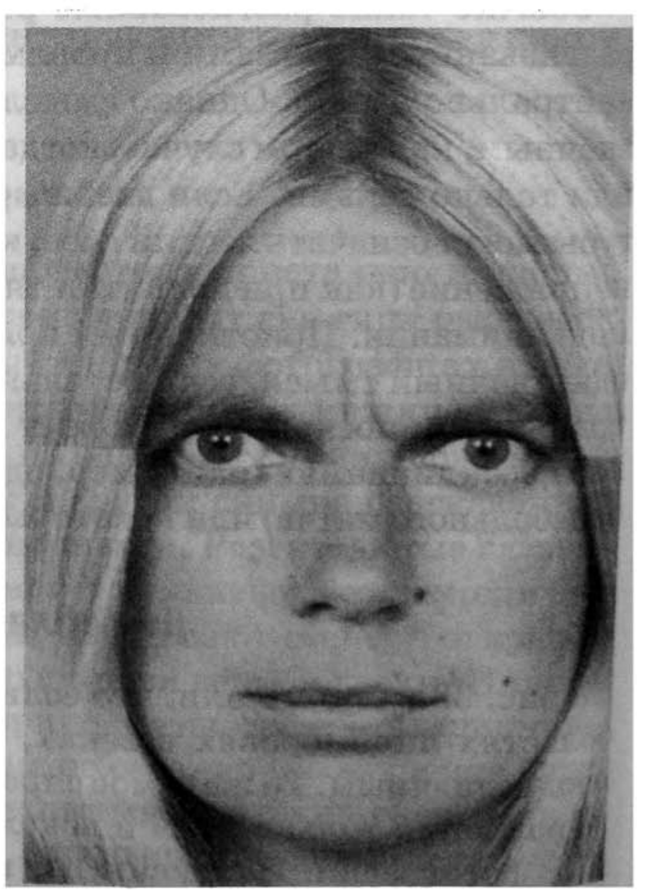




Рисунок 33

А

Б

А

Б

с нейтрального лица. Смысл этих выражений лица может быть любым из рассмотренных нами выше. *Сигналы лица, выражающего гнев, остаются неоднозначными, если гнев не проявляется во всех трех областях лица.* Выражение гнева на лице отличается в этом смысле от выражений эмоций, с которыми мы уже познакомились. Удивление или страх могут однозначно выражаться бровями — глазами или глазами — ртом. Отвращение может

Рисунок 34

А

Б

Д



Г

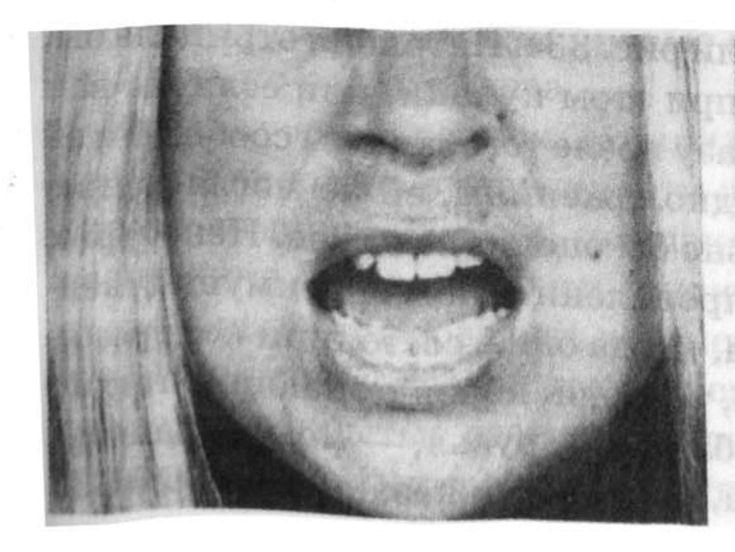
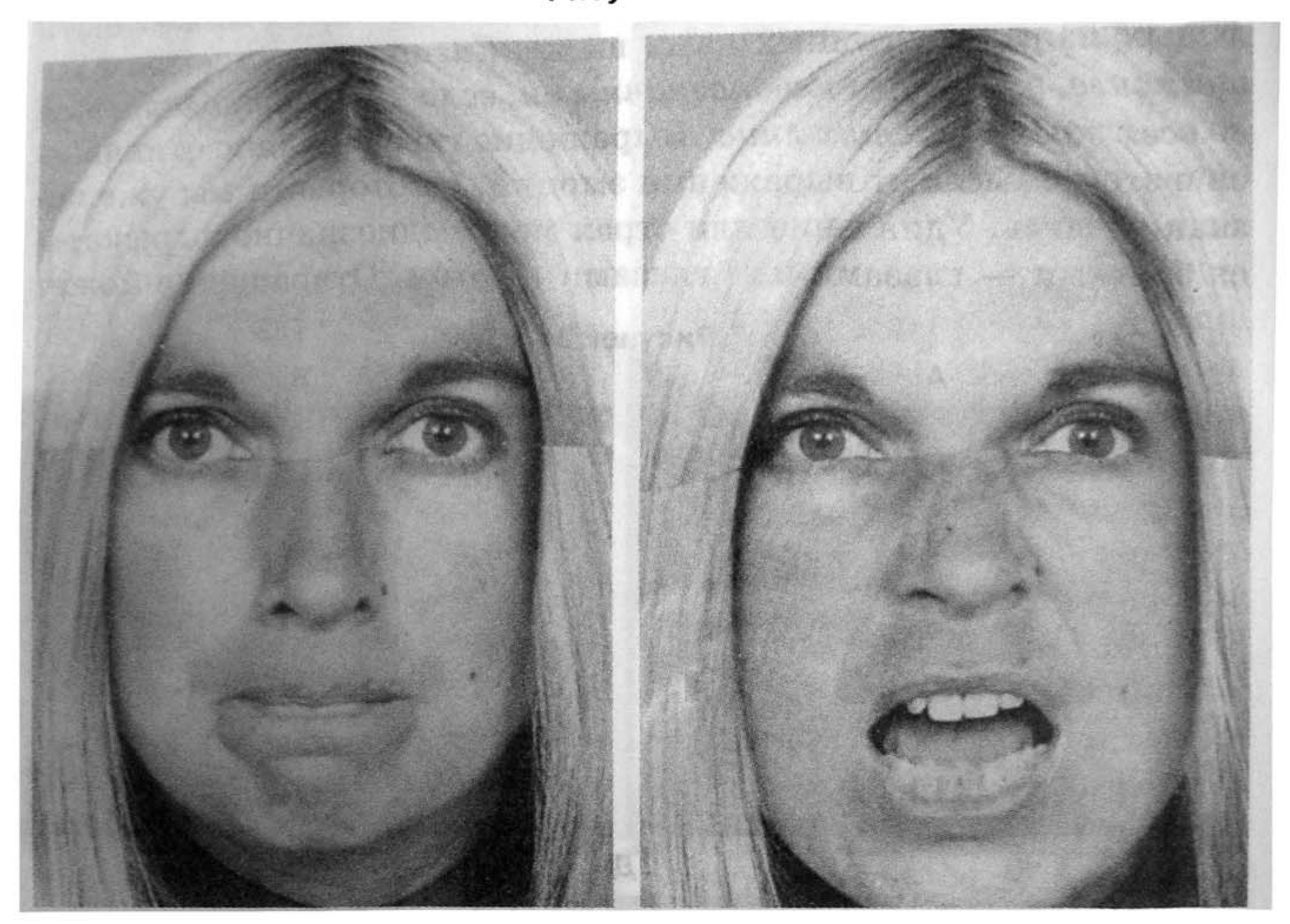




Рисунок 35



быть однозначно выражено ртом — глазами. В главах, посвященных печали и радости, вы увидите, что эти эмоции также могут быть однозначно выражены с помощью всего двух областей лица. И только в случае гнева, если сигналы подаются всего двумя областями лица, возникает неоднозначность выражения. Неоднозначность при выражении гнева с помощью двух областей лица может быть снижена с помощью тона голоса, положения тела, движений рук или произнесенных слов, а также за счет понимания контекста, в котором возникает конкретное выражение. Если бы вы увидели выражение лица как на рис. 35 или рис. 33 и Патрисия отрицала бы, что она раздосадована, сжимая при этом кулаки, или если бы вам было показано это выражение сразу после того, как вы сообщили ей новость, которая, по вашим предположениям, ей не могла понравиться, то вы, вероятно, правильно бы оценили ее гнев. Некоторые люди могут иметь склонность к проявлению гнева преимущественно в одной или другой части лица, когда они в состоянии контролировать эту эмоцию. Когда это так, то люди, хорошо знающие такого человека — члены его семьи или близкие друзья, — могут правильно распознавать выражение лица, подобное показанным на рис. *33*

или рис. 35. И хотя это выражение останется неоднозначным для большинства людей, оно будет понятным его близким.

Неоднозначность гнева, проявляющегося только в двух областях лица, может быть проиллюстрирована с помощью другого набора фотографий, где слегка отличные выражения гнева показаны в веках глаз. На рис. 36А глаза кажутся выкаченными наружу, а нижние веки глаз напряжены, но не так сильно, как на рис. 33. Если это происходит при опущенных бровях и нейтральном рте, как показано на рис. 36А, то сообщение будет неоднозначным. Патрисия может выражать контролируемый гнев, слабый гнев, твердое намерение или решимость. Если к нижней части лица добавляется легкая напряженность, то выражение теряет свою неоднозначность. На рис. 36Б показаны такие же брови и глаза, как на рис. 36А, но на нем слегка напряжена верхняя губа и уголки рта, нижняя губа слегка выпячена вперед, а ноздри немного расширены. Рисунок 36Б хорошо иллюстрирует, что предельно ясных симптомов гнева во всех трех областях лица может не наблюдаться. Брови — лоб на рис. 36Б показывают только частный симптом гнева. Брови опущены, но не сведены, а мы только что описали, насколько слабо напряжены элементы нижней области лица. Всех этих частных симптомов, проявляющихся на бровях — лбу и в нижней части лица, дополненных напряженными нижними веками и выкаченными глазами, достаточно для того, чтобы идентифицировать гнев.

Выражения гнева на всем лице

На рис. 37 Патрисия демонстрирует два типа выражающих гнев глаз — век с двумя типами разгневанного рта. Сравнивая верхние снимки с нижними, мы видим идентичные глаза — веки и разные рты. Сравнивая левые и правые фотографии, мы видим одинаковый рот, но разные глаза.

Как мы уже объясняли, тот или иной тип разгневанного рта наблюдается у человека в зависимости от того, что он делает. Проявление гнева с сомкнутым ртом, как показано на верхних снимках, может возникнуть, когда человек осуществляет физическое насилие или если он пытается подавить желание закричать. На нижних снимках показан гнев, сопровождающийся криками и потоком слов. Более широко раскрытые разгневанные глаза на правых снимках делают передаваемые ими сообщения чуть более выразительными.

Рисунок 36

А Б

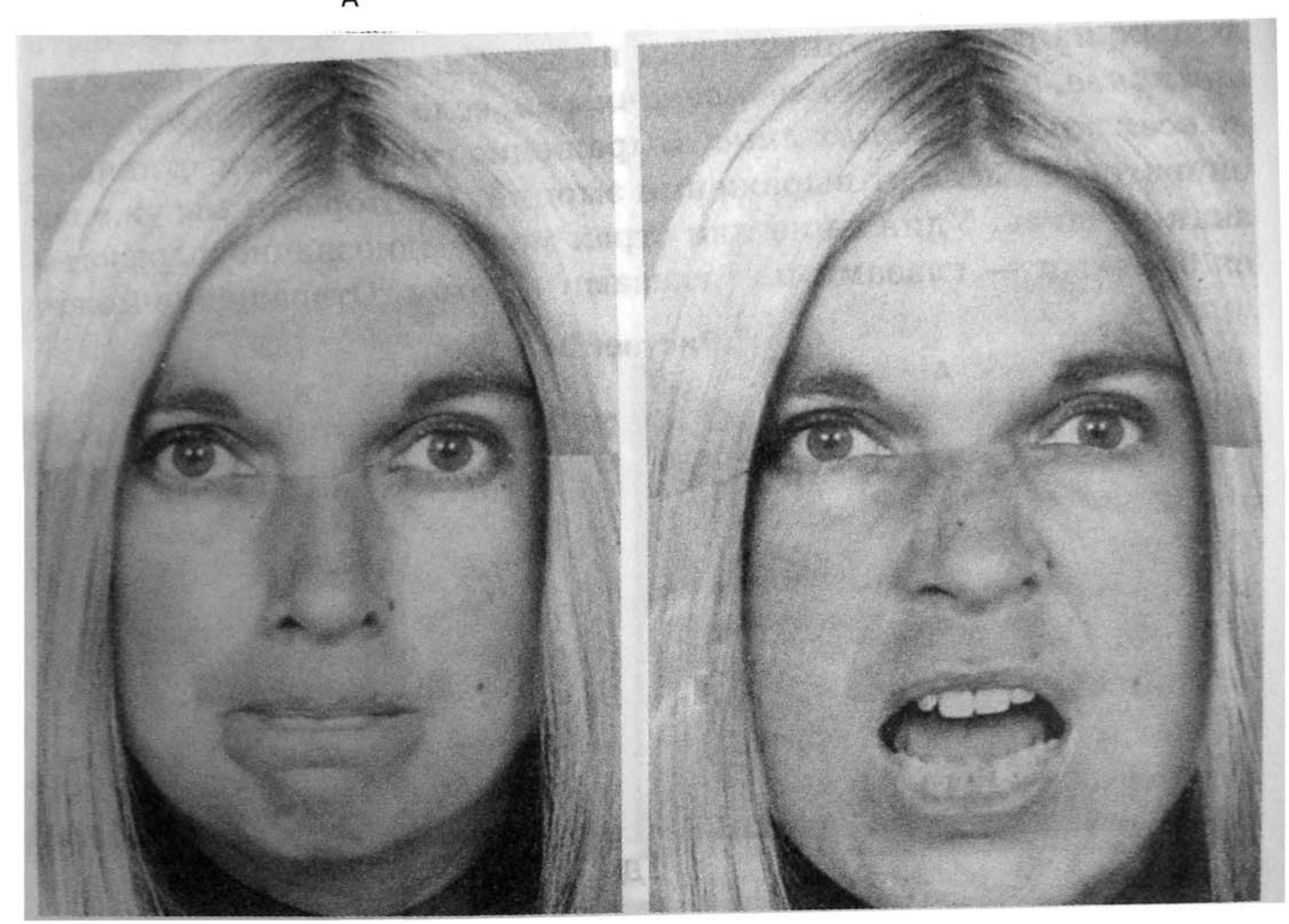
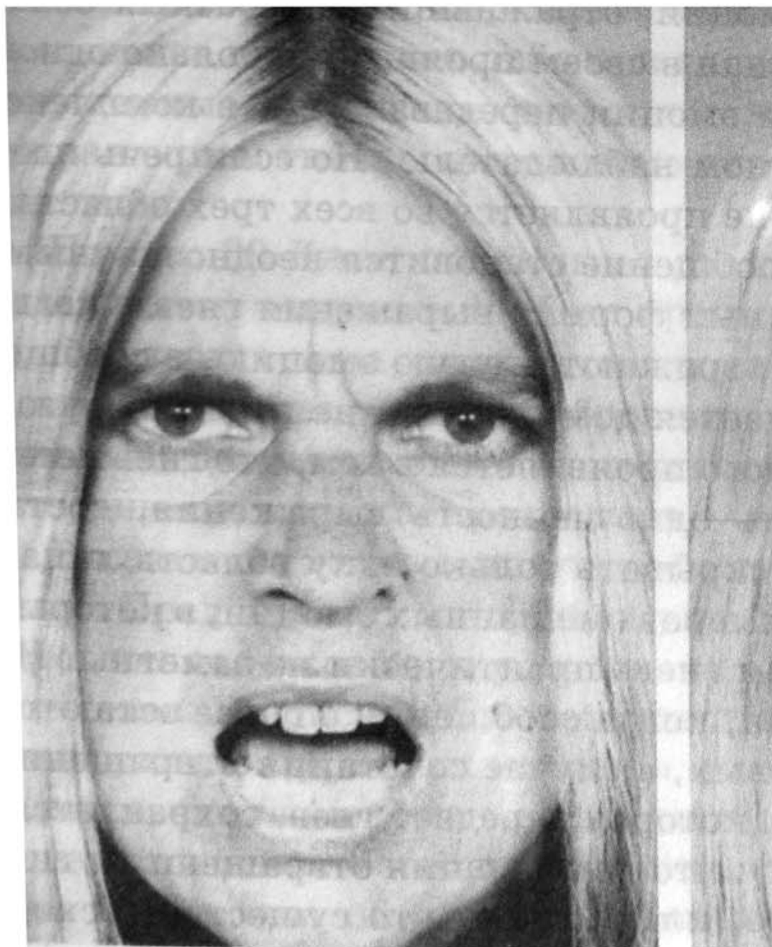
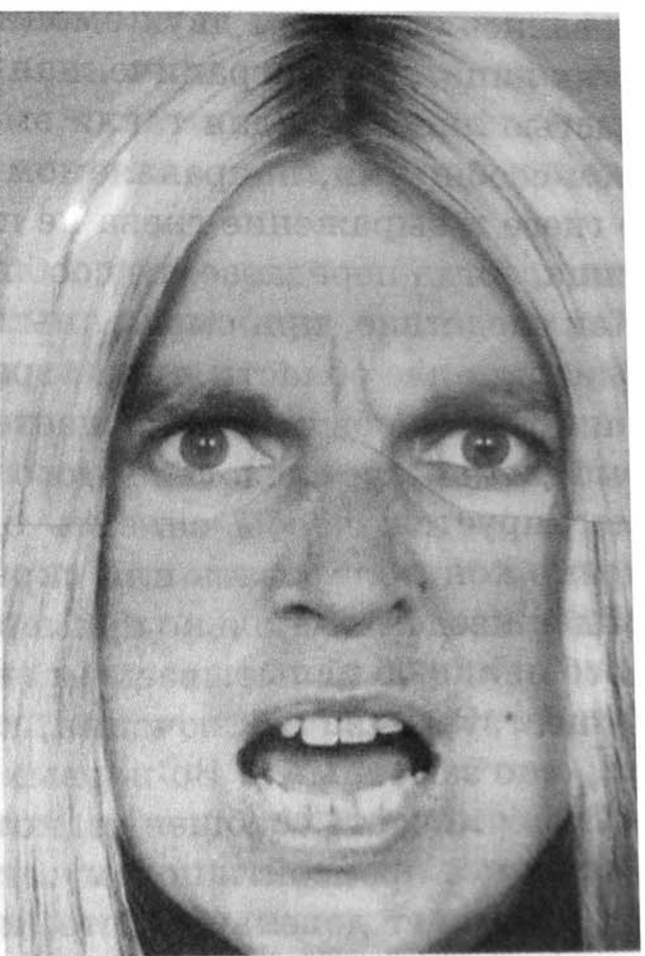


Рисунок 37





Интенсивность гнева

Интенсивность гнева может отражаться в степени напряженности век или в том, насколько сильно выкачены у человека глаза. Она может также проявляться в том, насколько плотно сомкнуты губы. На рис. 37 губы сжаты достаточно сильно, мы видим вздутие под нижней губой и морщины на подбородке. При более слабом гневе губы сжимаются не так сильно, а выпуклость под нижней губой и морщины на подбородке становятся менее заметны или не видны вовсе. Такое выражение гнева показано на рис. 36Б. Открытый рот также является индикатором интенсивности гнева. Менее сильный гнев может также отражаться только в одной части лица или только в двух частях, как это показано на рис. 33 или рис. 35. Но, как мы говорили, здесь по-прежнему будет неясно, испытывает ли человек легкий гнев, разгневан ли он достаточно сильно, но контролирует проявление гнева на лице, или же не разгневан вовсе, а просто сосредоточен, полон решимости или сбит с толку.

Проявление гнева с другими эмоциями

Смешанные выражения, показанные в предыдущих главах, создавались слиянием двух эмоций, отражавшихся в разных областях лица. Даже ограниченная в своем проявлении только одной частью лица, каждая такая эмоция передавалась и в комплексном сообщении, направляемом наблюдателю. Но если речь идет о гневе и выражение гнева не проявляется во всех трех областях лица, тогда передаваемое сообщение становится неоднозначным. Как следствие, при смешанных формах выражения гнева, когда одна или две области лица отражают другую эмоцию, в сообщении о гневе обычно наблюдается доминирование именно другой эмоции (другое следствие этого проявляется в том, что гнев легко маскируется: чтобы снизить однозначность выражения, достаточно контролировать или скрывать только одну область лица). Мы приведем несколько примеров смешанных эмоций, в которых сообщение об испытываемом гневе практически не заметны. Но существуют два исключения, когда сообщения о гневе остаются хорошо заметными. Во-первых, в случае сочетания отвращения и гнева та часть сообщения, которая передает гнев, сохраняется. Это может произойти потому, что комбинация отвращения и гнева возникает довольно часто, или потому, что существует сход-

ство проявлений на лице и сходство ситуационных контекстов этих двух эмоций. Во-вторых, смесь гнева и отвращения может создаваться другим способом. Создание такой комбинации не обязательно требует, чтобы разные области лица отображали разные эмоции. Это может происходить при смешивании проявлений двух эмоций в каждой из областей лица. Поскольку при создании такой комбинации сообщение о гневе проявляется во всех трех областях лица, то оно никоим образом не затеняется и не подавляется другой эмоцией. Такое сочетание эмоций показано на рис. 38.

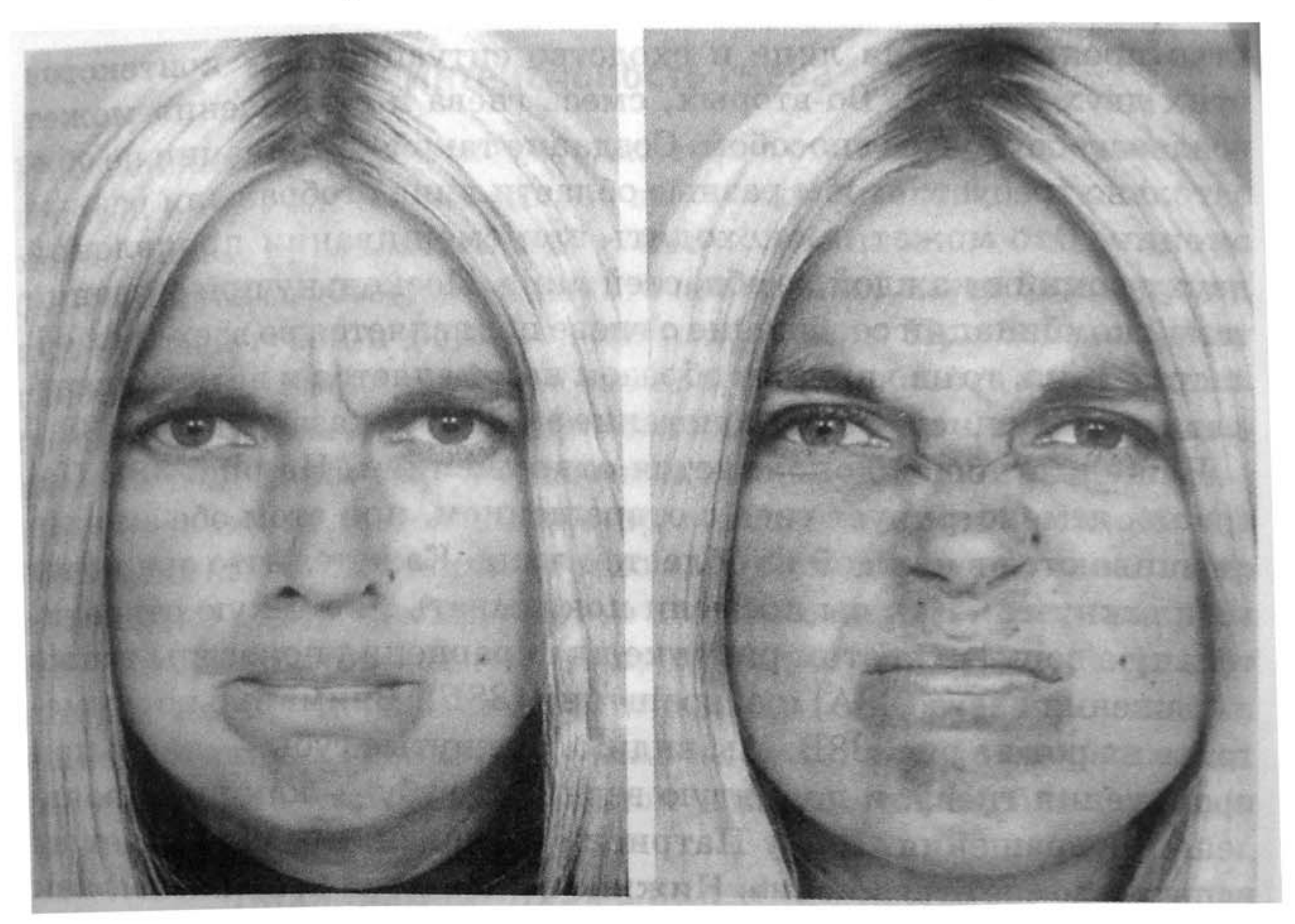
Чаще всего гнев дополняется отвращением. На рис. 38В Патрисия демонстрирует гнев с отвращением, при этом обе эмоции смешиваются в каждой из областей лица. Кажется, что она хочет воскликнуть: «Как вы посмели показывать мне такую отвратительную вещь!» На этом рисунке для сравнения показаны также выражения гнева (38А) и отвращения (38Б). Внимательно посмотрите на рот на рис. 38В. Мы видим сомкнутые губы — как и при проявлении гнева, и поднятую верхнюю губу — как при проявлении отвращения. Нос у Патрисии сморщен, что указывает на испытываемое отвращение. Нижние веки слегка напряжены, как при выражении гнева, но мешки и складки под веками, характерные для выражения отвращения, создаются за счет сморщивания носа и подъема щек. Верхние веки опущены и напряжены — это изменение происходит либо при гневе, либо при отвращении. Но опущенные брови занимают промежуточное положение между выражением гнева и выражением страха — они сведены только частично.

На рис. 39 Джон показывает два других смешанных выражения гнева и отвращения. Они проявляются в чистом виде в разных областях лица, а не за счет проявления в каждой из областей. На рис. 39А гнев выражают брови и глаза, а рот — отвращение. На рис. 39Б Джон показывает комбинацию презрения и отвращения: отвращение выражает рот, а гнев — глаза и брови.

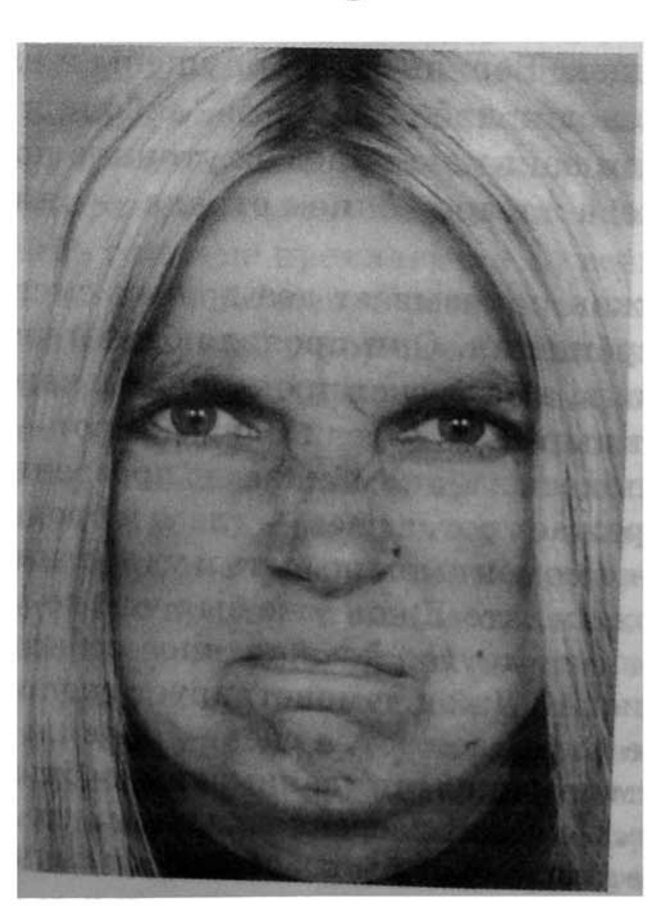
В один и тот же момент можно быть и удивленным, и разгневанным. Предположим, что Джон уже был чем-то удивлен, а затем произошло какое-то другое неожиданное событие, провоцирующее гнев. На рис. 40 Джон демонстрирует гнев и удивление, при этом удивление выражает рот, а гнев — брови и глаза. Отметьте, однако, что элемент удивления занимает в сообщении доминирующее положение. У нас нет уверенности в том, что Джон разгневан. Это выражение лица могло бы возникнуть и случае недоуменного

Рисунок 38

А Б



В



А Б

Рисунок 39

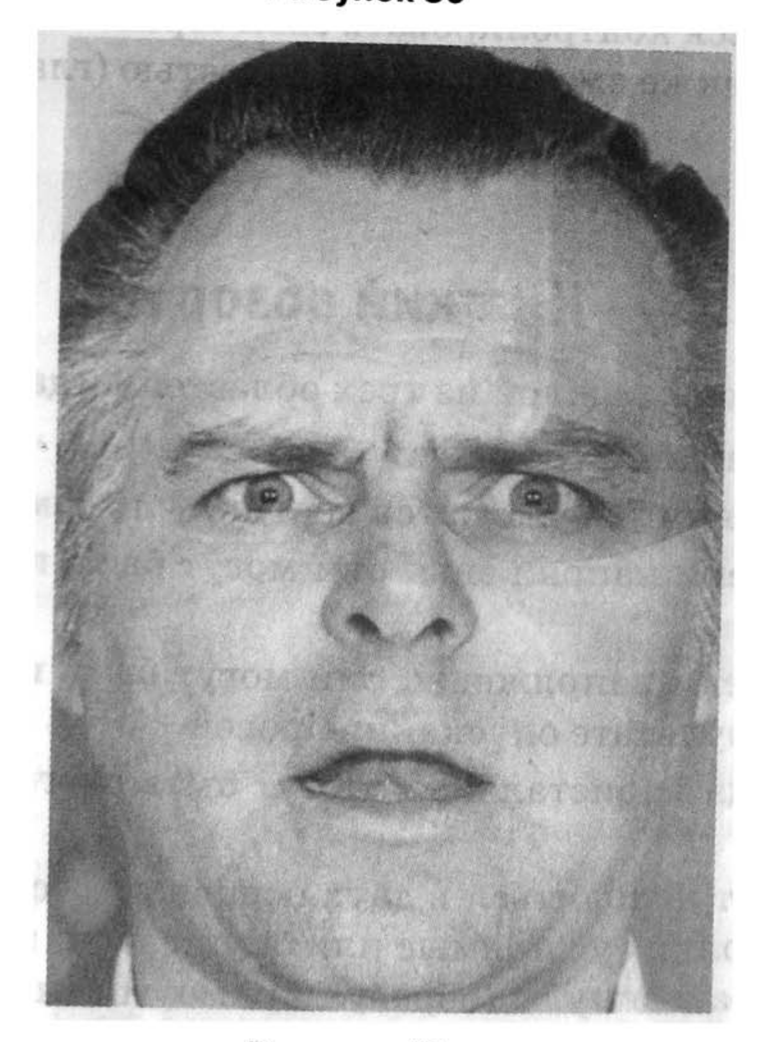


Рисунок 40

удивления (вспомните, что опущенные и сведенные брови могут выражать в том числе и недоумение).

Страх и гнев могут вызываться разными провоцирующими событиями и угрозами, и эти эмоции иногда смешиваются на какое-то время, пока человек пытается справиться с ситуацией. На рис. 41 мы видим два таких выражения гнева и страха. На рис. 41Б и рис. 41В страх выражает рот, а гнев — брови и глаза. И снова обратите внимание на то, что в общем выражении лица гнев не играет доминирующей роли и проявляется намного слабее, чем страх. Фактически эти два выражения лица (41Б и 41В) могли бы возникнуть при полном отсутствии гнева и быть вызваны страхом и недоумением или же только страхом, на котором человек концентрирует все свое внимание. Лицо Патрисии на рис. 41А показано потому, что оно демонстрирует сочетание элементов страха и гнева (испуганные брови и глаза, разгневанный рот), но это одно из тех лиц, которые вызывают у нас сомнение в том, действительно ли они выражают смесь этих двух эмоций. Более вероятно, что такая комбинация возникла бы в том случае, если бы Патрисия была испугана и пыталась сдержать крик, сжимая крепко губы, чтобы постараться контролировать свой страх.

Гнев может также смешиваться с радостью (глава 7) и печалью (глава 8).

Краткий обзор

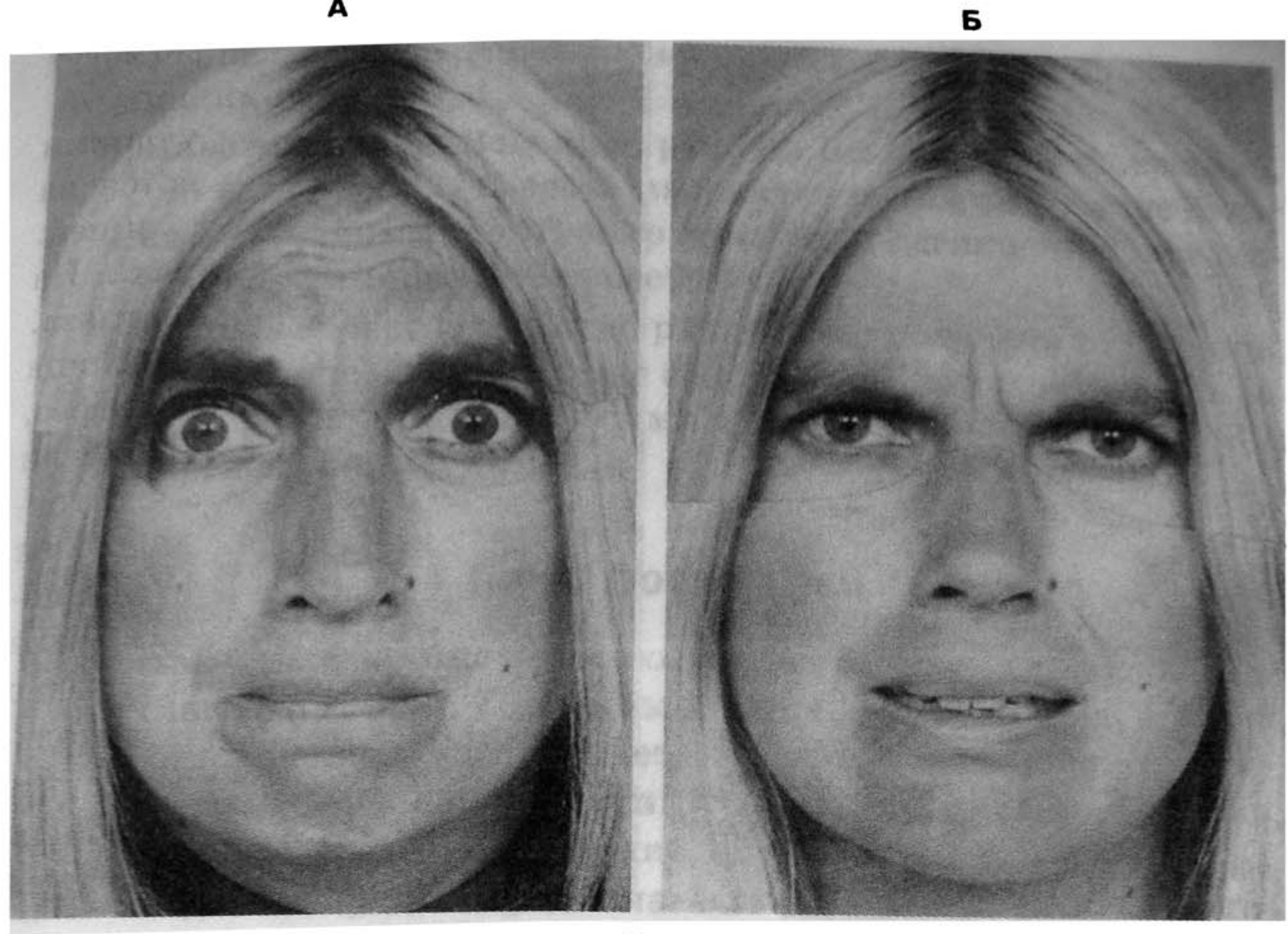
Гнев проявляется в каждой из трех областей лица (рис. 42).

- **Брови опущены и сведены.**
- **Между бровями появляются вертикальные морщины.**
- **Нижние веки напряжены, они могут быть или не быть приподняты.**
- **Верхние веки напряжены, они могут быть или не быть опущены в результате опускания бровей.**
- **Глаза глядят пристально и могут быть слегка выкачены наружу.**
- **Губы могут находиться в двух основных состояниях: плотно сжаты, уголки губ прямые или опущены вниз; либо губы могут быть раздвинуты (образуя прямоугольный рот) и напряжены — как при крике.**

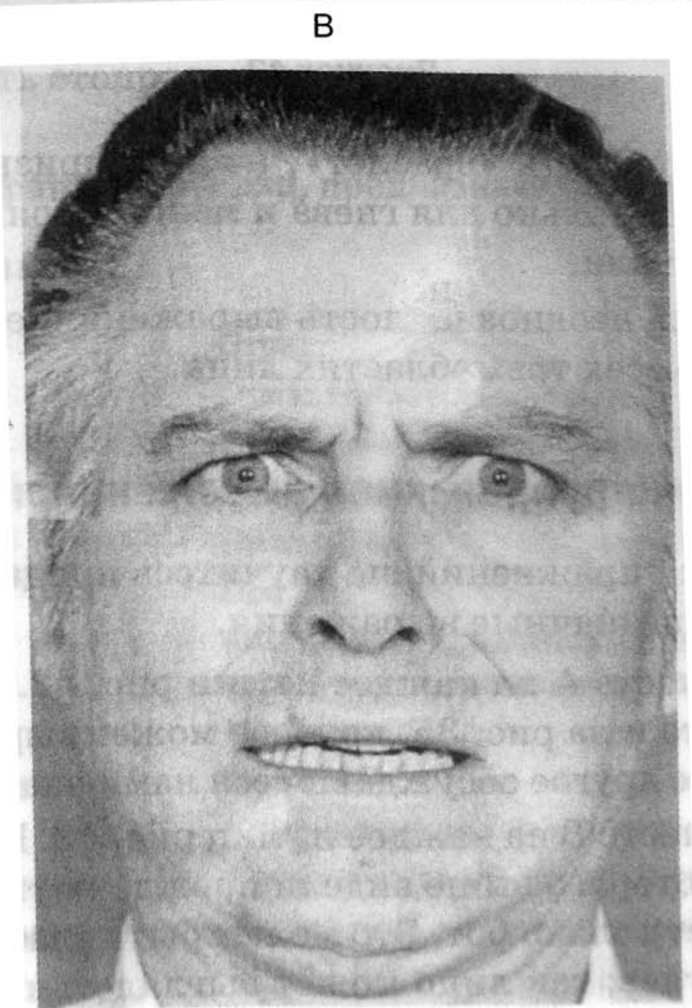


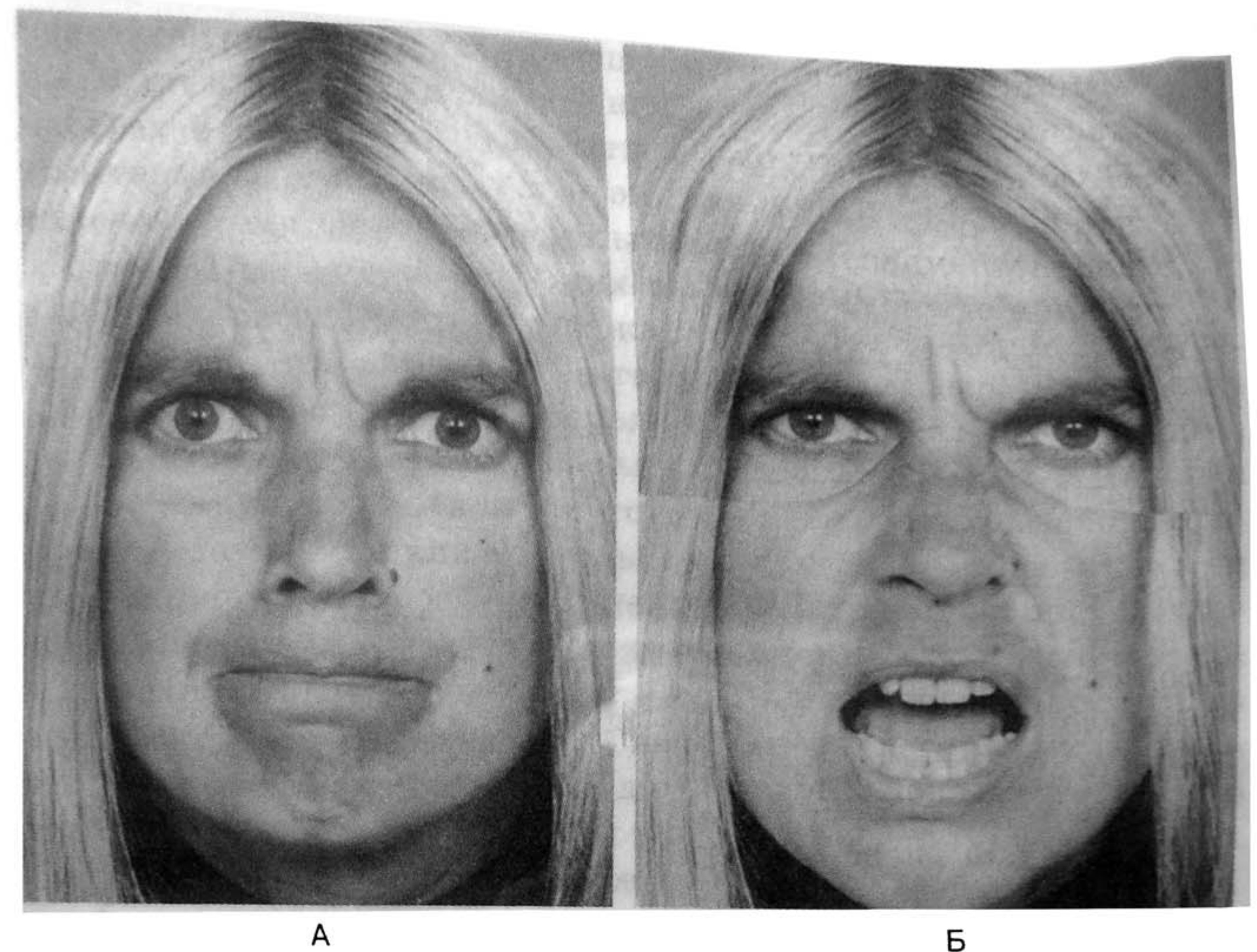
Рисунок 41

А Б



В





А Б

Рисунок 42

- Ноздри могут быть «вразлет», но этот признак не является характерным только для гнева и может проявляться при выражении печали.
- Наблюдается неоднозначность выражения, если гнев не проявляется во всех трех областях лица.

«Конструирование» выражений лица

С помощью этих упражнений вы научитесь придавать разгневанным лицам неоднозначные выражения.

1. Наложите часть А на каждое из лиц рис. 42. Вы получите то же лицо, что и на рис. 35, которое может выражать гнев или иметь любое другое обсуждавшееся нами значение.
2. Наложите часть Б на каждое из лиц рис. 42. Вы получите выражение, которого вы не видели прежде — гнев на таком лице выражает только рот. Это может быть слабый или контролируемый гнев; так лицо может выглядеть при напряжении



мышц, концентрации внимания, крике или произнесении каких-то слов.

3. Наложите часть В на лица рис. 42. Вы получите то же лицо, что и на рис. 32. И вновь направляемое им сообщение будет неоднозначным: контролируемый или легкий гнев, концентрация внимания, решимость и т. п.
4. Наложите часть Г на лица рис. 42. Вы получите то же лицо, что и на рис. 33; оно также будет иметь неоднозначное выражение с теми же вариантами выбора, которые перечислены в предыдущем пункте.

Показ фотографий

Прочитайте еще раз инструкцию для выполнения подобного задания в главе 4 (стр. 94). Теперь вы можете добавить лица, выражающие отвращение и гнев и сочетания гнева, отвращения, страха и удивления. Сначала попрактикуйтесь с перечисленными ниже выражениями гнева, отвращения и сочетаниями этих двух эмоций. Когда вы научитесь различать их без ошибок, добавьте к ним выражения страха и удивления. Практикуйтесь до тех пор, пока не станете давать стопроцентно верные ответы.

Список фотографий лиц, предназначенных для показа

Вторая попытка

Номер рисунка	Ответ
24А	Отвращение на всем лице
24Б	Отвращение на всем лице
25А	Презрение
25Б	Презрение
25В	Презрение
27В	Комбинация удивления и отвращения или подчеркнутого отвращения
28, левый снимок	Неверие
28, правый снимок	Неверие
29В	Комбинация страха и отвращения
33А, нижний левый снимок	Контролируемый, легкий гнев или недоумение
33Б, верхний правый снимок	Легкий гнев, контролируемый гнев, концентрация и т. п.

36Б	Контролируемый, или легкий, гнев
37, верхний правый снимок	Выражение гнева на всем лице
37, нижний левый снимок	Выражение гнева на всем лице
38В	Комбинация гнева и отвращения
39А	Комбинация гнева и отвращения
39Б	Комбинация гнева и презрения
41Б	Комбинация страха и гнева или недоуменный страх



ГЛАВА 7

Радость

Опыт радости

Радость — это та эмоция, которую хотят испытывать большинство людей. Вам нравится быть радостным. Вы чувствуете себя прекрасно. По возможности вы выбираете для себя те ситуации, в которых вы будете чувствовать себя счастливым. Вы можете организовать свою жизнь таким образом, чтобы испытывать радость как можно чаще. Радость — это позитивная эмоция. В отличие от нее страх, гнев, отвращение и печаль являются негативными эмоциями, и большинство людей не испытывают от них удовольствия. Удивление не является ни позитивным, ни негативным. Чтобы понять опыт радости, нам нужно показать ее отличия от двух родственных состояний, которые часто возникают вместе с ней, — удовольствия и возбуждения.

Хотя наш язык приписывает практически синонимичные значения словам *удовольствие*, *радость* и *наслаждение*, здесь мы хотели бы ограничить использование слова «удовольствие» применением его только к позитивным *физическим ощущениям*. Такое удовольствие противоположно физическому ощущению боли. Боль приносит страдание, в то время как удовольствие по своей природе воспринимается как нечто, ощущаемое позитивно или получаемое в качестве вознаграждения. Вы цените и предпочитаете именно позитивные ощущения. Мы не знаем всех способов, с помощью которых можно вызывать ощущения удовольствия. Разумеется, тактильная стимуляция, вкус, звуки и изображения

способны вызвать приятные ощущения. Обычно вы чувствуете себя счастливым, когда испытываете приятные ощущения, если только вас за это не наказывают и вы не чувствуете вины за то, каким способом вы их себе доставили. Часто вы испытываете радость в предвкушении события, которое, как вам известно, доставит вам приятные ощущения или сделает вас счастливым в скором будущем. Но вам не обязательно испытывать приятные ощущения, чтобы быть радостным. Есть и другие пути к радости, которые не предусматривают получения приятных ощущений.

Возбуждение рассматривается психологом Сильваном Томкинсом как первичная эмоция, отличная от удивления, гнева, страха, отвращения, печали и радости, но равная им по значению. Хотя мы согласны с таким утверждением, все же мы решили не обсуждать здесь эту эмоцию по двум причинам. Во-первых, нет достаточных доказательств того. что ее возникновение является универсальным (хотя мы уверены, что так и есть на самом деле). Во-вторых, нам было бы трудно показывать возникновение этой эмоции на статичных по своей природе фотографиях, поскольку сигналы, появляющиеся на лице при возбуждении, часто бывают едва уловимыми. Мы опишем возбуждение для того, чтобы иметь возможность отличать его от радости.

Возбуждение противоположно скуке. Вы становитесь возбужденным, когда что-то вызывает ваш интерес. Часто это бывает что-то новое. Вы становитесь внимательным, заинтересованным и увлеченным тем, что вас возбудило. Когда вы испытываете скуку, то ничто не задерживает ваше внимание, вы не видите вокруг себя ничего нового и интересного. Вы можете быть радостны, видя в перспективе для себя что-то возбуждающее, особенно если это должно вывести вас из состояния скуки; вы можете также быть радостны после испытанного возбуждения. Но это только один тип радости, так как вы можете быть радостны и без возбуждения как аккомпанемента. Вполне возможно быть возбужденным и не испытывать радости; вместо этого возбуждение может смешаться со страхом (как это бывает, когда вы оказываетесь в состоянии острой тревоги) или гневом (как это бывает во время припадков ярости).

Во время сексуальных отношений вы можете испытывать и обычно испытываете все три состояния: удовольствие от эротических ощущений до и во время оргазма, возбуждение до оргазма и радость в ожидании следующего полового акта и получения ново-

го сексуального удовлетворения от переживаемого возбуждения, возникшего вслед за испытанным оргазмом. Но это лишь возможная комбинация, и она не обязательно является единственной. Эмоцией, возникающей после оргазма, может быть отвращение или печаль. Или же во время фазы возбуждения-удовольствия вы можете испытывать страх или отвращение, и это может привести к прекращению возбуждения и к невозможности полового акта. Или же гнев может возникнуть вместе с сексуальным влечением, возбуждением и получением удовольствия и помешать или не помешать половому акту.

Многие люди думают о радости либо как о возбуждении, либо как об удовольствии, либо как о том и другом одновременно, не понимая различий между этими видами опыта. Удовольствие и возбуждение — это два разных вида опыта, которые часто ассоциируются с радостью и таким образом могут рассматриваться как два возможных пути к его достижению. Каждый из этих путей подразумевает какой-то особым образом окрашенный опыт радости, что дает нам право говорить об удовольствии-радости или о возбуждении-радости. Третий путь — это облегчение-радость.

Когда прекращается боль, вы испытываете радость. Подобным образом вы испытываете радость, когда утоляете голод или жажду. То же самое обычно справедливо и для других негативных эмоций: когда вы перестаете чего-то бояться, когда прекращается ваш гнев, когда вы больше не испытываете отвращения, когда проходит ваша печаль, то вы обычно чувствуете себя радостным. Это и есть радость от облегчения. Она может также включать в себя и радость от достижения результата, если именно за счет собственных усилий вам удалось устранить негативные эмоции или ощущения. Как и в случае с удовольствием и возбуждением, некоторые люди также не могут отличить облегчение от радости. Есть люди, для которых это единственный часто испытываемый тип радости. Их жизнь ориентирована на получение облегчения, а не удовольствия или возбуждения. Облегчение-радость является особым опытом, отличным по ощущениям, образам, вероятным действиям и общим чувствам от удовольствия-радости, возбуждения-радости или радости, достигаемой четвертым путем.

Четвертый тип радости затрагивает представление о самом себе, Я-концепцию. Время от времени в жизни происходит что-то такое, что развивает ваше представление о самом себе, что подтверждает или укрепляет благоприятное отношение к собственному Я. Если

вы обнаруживаете, что кому-то понравились, то можете почувствовать радость — не от ожиданий того, что человек доставит вам приятные физические ощущения или сексуальное возбуждение, а потому, что когда вы нравитесь другим, это позволяет вам лучше думать о себе. Если кто-то хвалит вас за хорошо выполненную работу, вы испытываете радость. Похвала, дружба, уважение других людей воспринимаются как награда и дают возможность почувствовать себя счастливым. Это не тот тип радости, при котором вы обычно смеетесь. Это более содержательная, «улыбающаяся» радость. Этот тип радости первоначально возникает из опыта, при котором люди, которые оказывали вам поддержку (например, родители), также ласкали вас, кормили и облегчали боль. По мере развития ребенка общественное одобрение становится вознаграждением само по себе. Как и при других типах радости, к которым человек приходит иными путями, воспоминание или предвкушение того, что улучшится ваше представление о самом себе, вызывает радостные чувства.

Если вы задумаетесь о ситуациях и событиях, которые позволили вам испытать радость, то вы, вероятно, обнаружите, что они возникали на каком-то (не обязательно одном) из описанных нами четырех путей. Например, удовольствие, испытываемое вами при участии в спортивном мероприятии, может включать в себя возбуждение-радость от участия в соревновании, удовольствие-радость от движений и напряжения мышц, радость от осознания собственного Я, обусловленную вашим хорошим выступлением, и облегчение-радость, возникающую потому, что вы не подвели команду, не получили травму и т. п. Мы не собираемся утверждать, что перечислили все пути к радости — их гораздо больше, но мы уверены в том, что эти четыре являются наиболее распространенными и важными, а их описание должно сделать ясным то, что мы понимаем под опытом радости.

Радость различается не только по типам, о чем мы только что говорили, но и по интенсивности. Вы можете быть умеренно радостны, испытывать веселье или восторг. Радость может проявляться беззвучно и громко. Она может варьировать от полуулыбки до широкой улыбки во весь рот, на каких-то этапах это может быть хихиканье, на каких-то — хохот, в наиболее резкой форме это может быть смех со слезами. Присутствие смеха или хихиканья не является показателем интенсивности радости. Вы можете быть очень радостны и не смеяться; хохот и хихиканье возникают

вместе с особыми типами переживаемой радости. Различные виды игр (как детских, так и взрослых), способные вызвать достаточное возбуждение, часто сопровождаются смехом радостных участников. Некоторые шутки вызывают радостный смех.

Улыбка, являющаяся одной из составляющих выражения радости на лице, зачастую возникает, когда человек не испытывает счастья. Вы можете улыбаться, чтобы замаскировать другие чувства или смягчить их. Улыбка может выражать отношение к другой проявленной эмоции: например, улыбка после выражения страха на лице покажет медсестре, что хотя вы и боитесь, но не убежите и позволите ей закончить болезненную для вас процедуру. Улыбка может указывать на покорное отношение к чему-то неприятному, а не только на готовность вытерпеть боль. Улыбка может быть реакцией на агрессию со стороны другого человека и помочь отвести или остановить его нападение. Улыбка может использоваться для того, чтобы разрядить острую ситуацию и сделать ее более комфортной; улыбаясь, вы можете заставить другого человека улыбнуться вам в ответ, потому что подавить в себе желание ответить улыбкой на улыбку довольно непросто. Мы поговорим об этих выражениях радости на лице в главе 10.

Радость может сочетаться с любыми другими эмоциями. Далее мы проанализируем, как выглядит смесь радости с удивлением, гневом, отвращением, презрением и страхом. В следующей главе будут показаны различные сочетания радости и печали.

При обсуждении каждой из эмоций мы полагали, что события детства оставляют свой отпечаток, что личности может быть показано то, как именно должна переживаться каждая из эмоций, еще малом возрасте. Мы полагали, что люди отличаются друг от друга тем, насколько они могут наслаждаться, терпеть или вообще допускать чувства удивления, страха, отвращения или гнева (и печали, о чем мы узнаем в следующей главе). То же самое справедливо и для радости. Каждый чувствует себя радостным по-своему. Не все четыре пути — приятного ощущения, возбуждения, облегчения и улучшения Я-концепции — доступны каждому. Один путь может использоваться больше других из-за особенностей личности. Другой путь может блокироваться, поскольку человек не способен испытывать радость таким способом. Здесь мы можем привести лишь несколько примеров.

Если ребенок воспитывался в условиях острой критики его действий или пренебрежения к его достоинству, то, став взрослым,

он будет испытывать голод на похвалу, одобрение и дружбу. Продвижение по пути осознания собственного Я, возможно, будет для него наиболее трудным, но он может оказаться неспособным испытывать радость подолгу. Получаемые им похвалы всегда будут казаться ему недостаточными, или же он не будет верить в их искренность. Такое же детство, не позволяющее выработать Я-концепцию, у другого человека сформирует совершенно иную программу. Он может быть настолько угнетен и разочарован в своих силах, что путь осознания ценности своего Я не будет использоваться им вовсе. Он может замкнуться в себе, будучи неспособным наслаждаться дружбой, и не станет стремиться к получению похвал и наград за свои достижения.

Много было написано о людях, испытавших во взрослом возрасте трудности в достижении радости в интимных отношениях. Некоторые родители приучают детей презирать «плотские удовольствия». Став взрослыми и вступая в интимные отношения, эти люди могут испытывать беспокойство или вину, а не удовольствие. Подобным образом иные виды чувственного опыта могут быть лишены для них удовольствия или переживаться ими только ценой последующего раскаяния и стыда. Ребенку могут с ранних лет внушать мысль о том, как опасно испытывать возбуждение — потому что оно может не нравиться другим и зачастую не поддается контролю. Для такого человека радость — нежелательное переживание, или наоборот — человек может начать испытывать патологическую зависимость от возбуждения: стремиться к новым острым ощущениям и пытаться найти радость в возбуждении.

Мы будем рассматривать только те проявления радости на лице, которые не сопровождаются смехом, потому что когда человек смеется, определить, что он радостен, совсем нетрудно. Даже при безмолвном выражении радости распознать такое состояние довольно легко за исключением, возможно, тех случаев, когда на лице выражается смесь эмоций. Простота распознавания выражений радости была продемонстрирована в исследованиях, проведенных в самых разных культурах.

Веки и нижняя часть лица имеют характерный внешний вид, в то время как брови — лоб не обязательно участвуют в создании выражения радости. На рис. 43 Патрисия показывает три выражения радости на лице. В каждом случае уголки ее рта оттянуты назад и слегка приподняты. Губы в улыбке могут оставаться сомкнутыми (А), губы могут размыкаться при сомкнутых челюстях

и зубах (Б) или же рот может быть приоткрыт (В). При улыбке во весь рот могут показываться только верхние зубы или же одновременно верхние и нижние, могут обнажаться также и верхние и/или нижние десны. У шимпанзе эти три типа улыбок могут иметь разные, но родственные значения, но пока что нет доказательств того, что у людей имеются какие-то универсальные различия в значениях разных улыбок.

У Патрисии также видны морщины, идущие от крыльев носа к области, находящейся за уголками рта. Эти носогубные складки возникают отчасти в результате оттягивания назад и поднятия вверх уголков рта и являются характерным признаком выражения радости на лице. Кроме того, при явно выраженной улыбке щеки приподнимаются, что делает носогубные складки более отчетливыми. Кожа под нижними веками подтягивается кверху, и на ней под глазами появляются морщинки. Морщинки, называемые «гусиными лапками», образуются и у внешних уголков глаз. Такие морщинки появляются не у каждого, они становятся более заметными с возрастом. На фотографии Патрисии они скрыты под ее волосами. Чем сильнее улыбка, тем отчетливее будут носогубные складки, выше поднимутся щеки, будут заметнее «гусиные лапки» и морщинки под глазами. При улыбке во весь рот (рис. 43В) щеки могут приподниматься достаточно высоко, сужая глаза.

Интенсивность

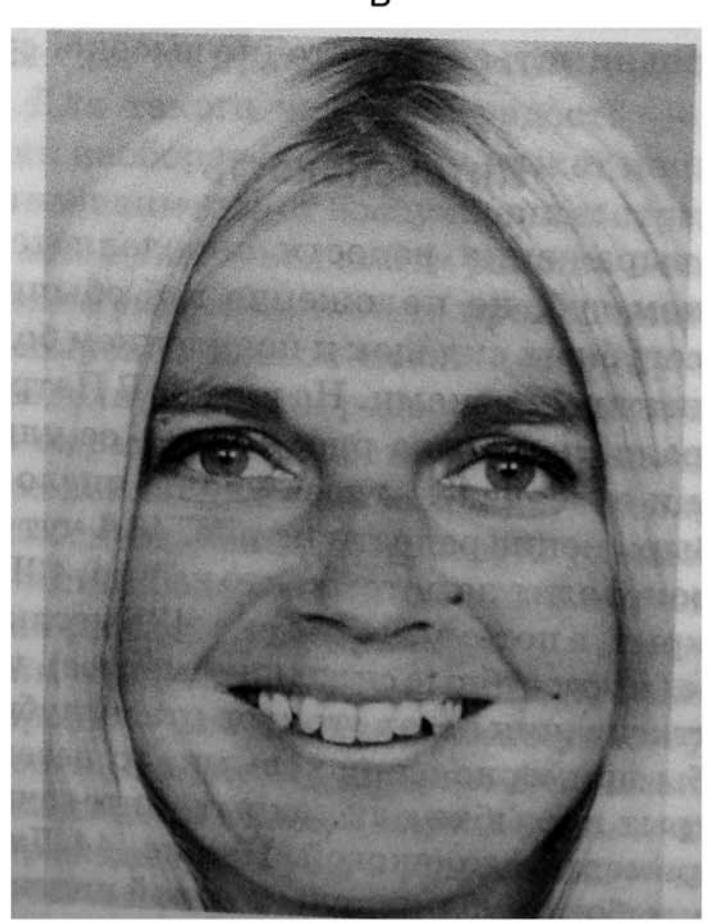
Интенсивность выражения радости определяется главным образом положением губ, но положение губ обычно дополняется углублением носогубных складок и появлением более отчетливых морщинок под нижними веками. На рис. 43В Патрисия выражает более сильную радость, чем на рис. 43Б, — ее улыбка шире, носогубные складки отчетливее, глаза уже, а число морщинок под ними больше. Выражение радости на рис. 43А чуть слабее, чем на рис. 43Б. Это происходит не потому, что на рис. 43Б ее рот открыт, а на рис. 43А закрыт, а потому, что на рис. 43Б уголки ее рта оттянуты назад больше (а носогубные складки заметнее), чем на рис. 43А. Если степень оттягивания назад уголков рта и глубина носогубных складок были бы примерно одинаковыми, то независимо от того, был бы рот открыт в улыбке или закрыт, интенсивность выражения была бы примерно одинаковой. На рис. 44 Джон показывает примеры двух улыбок приблизительно одной интенсивности.

Рисунок 43

А

Б

В



Улыбка радости может быть намного более слабой, чем улыбки, показанные на рис. 43 и 44. На рис. 45 Патрисия демонстрирует две очень легкие улыбки радости, а ниже для сравнения показано ее нейтральное лицо. Отметьте, что обе эти улыбки слабее, чем ее улыбка на рис. 43А, но здесь несомненно присутствует улыбка, потому что оба лица выглядят действительно счастливыми по сравнению с нейтральным лицом на рис. 45В. На фотографиях с изображением улыбающегося лица Патрисии на рис. 45 можно наблюдать легкое напряжение губ и незначительное оттягивание назад уголков рта. Это проще всего увидеть, если вы закроете остальную часть ее лица рукой и сравните губы на всех трех фотографиях. Обратите также внимание на появляющийся след носогубных складок на обеих фотографиях, которого нет на нейтральном лице. Вы можете также заметить, что у Патрисии слегка приподняты щеки по сравнению с положением щек на нейтральной фотографии, в результате чего ее лицо выглядит более округлым. Когда улыбка оказывается такой слабой, заметных изменений в положении нижних век не наблюдается, хотя

Рисунок 44

А Б

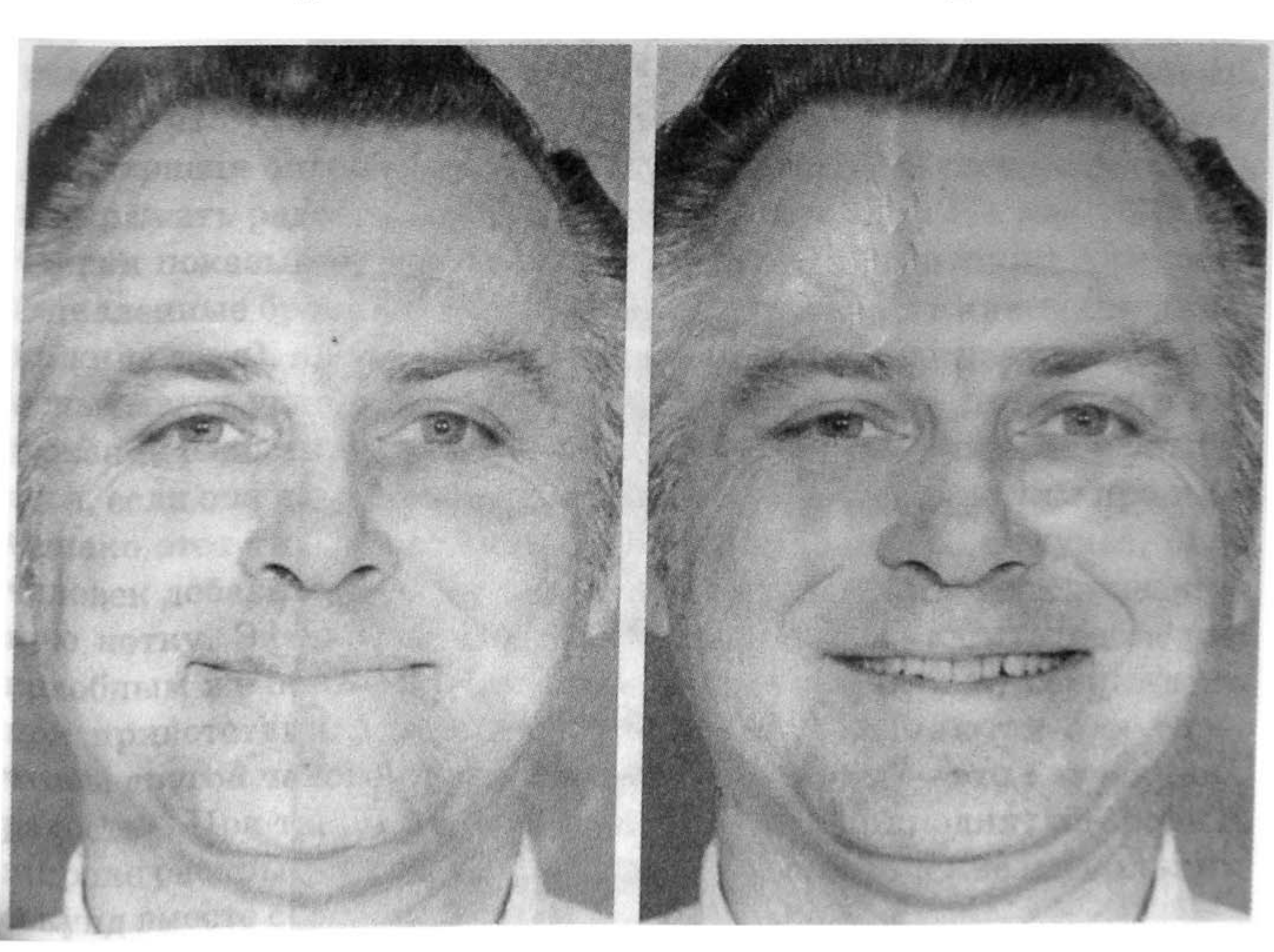
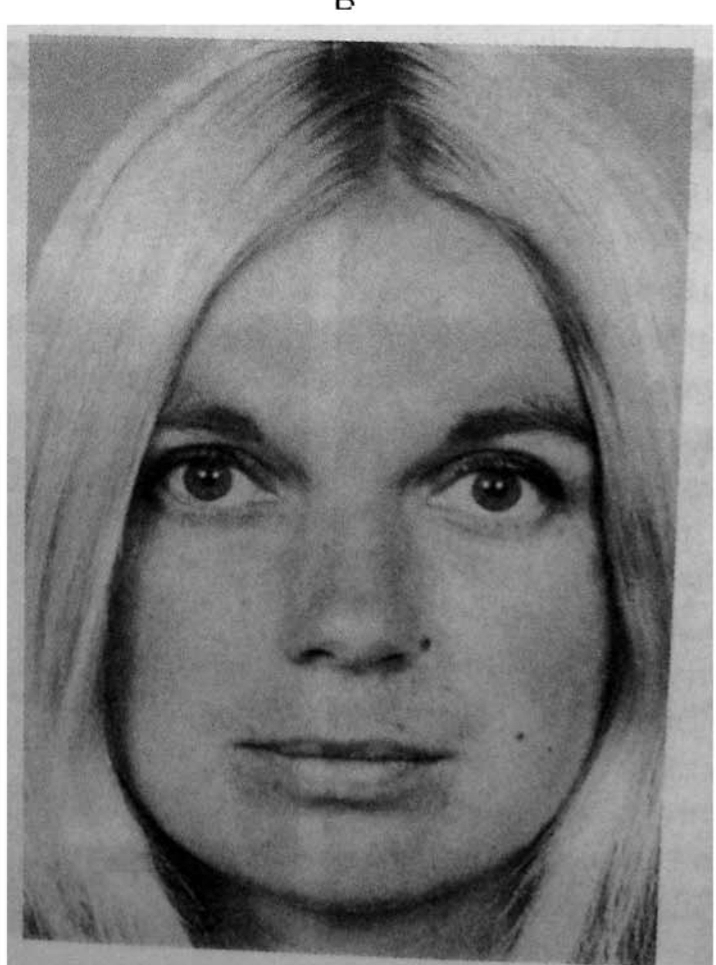


Рисунок 45

А Б

В



глаза выглядят более радостными, чем на нейтральной фотографии. Состояние радости выражается только нижней частью лица, поскольку глаза и брови — лоб одинаковы на всех трех снимках. Фотографии с улыбающейся Патрисией являются составными: нейтральные глаза и лоб дополняются на них нижними веками и ртом, взятыми с изображений улыбающегося лица.

Смешанные выражения

Радость часто смешивается с удивлением. Происходит что-то неожиданное, и вы даете случившемуся положительную оценку. Например, ваш друг, которого вы не видели много лет, неожиданно входит в ресторан и садится за ваш столик. На рис. 46А Патрисия демонстрирует одновременно радость и удивление. Сравнивая ее лицо с лицом, выражающим только удивление (рис. 46Б), отметьте, что различие есть только в нижней части лица. В случае смешанного выражения рот не только приоткрывается от удивления, но и уголки рта начинают оттягиваться назад в улыбке. Это смешанное выражение получается за счет комбинации элементов удивления и радости в нижней части лица (вы видели пример другого смешанного выражения эмоций на рис. 38). Выражение радости-удивления появляется только на короткое мгновение, потому что удивление проходит очень быстро. К моменту, когда Патрисия оценит удивившее ее событие и начнет испытывать и выражать радость, ее удивление уже пройдет. На рис. 46В Патрисия показывает комбинацию элементов удивления и радости (удивленные брови — лоб и глаза, радостная нижняя часть лица, нижние веки), но это выражение не является смешанным. Она не испытывает удивления и радости одновременно, потому что выражение радости доминирует на ее лице; Патрисия вовсю улыбается, если она и испытывала удивление, то оно давно уже прошло. Однако этот тип выражения лица возникнет в том случае, если человек добавит к своему радостному выражению восклицательную нотку. Энтузиазм и особое внимание могут быть показаны подобным же образом. Или такое выражение может возникнуть при приветствии: элементы удивления сохраняются для того, чтобы другой человек понял, что встреча с ним — это «нечаянная радость». При таком радостном выражении приподнятые брови и широко раскрытые глаза могут сохраняться в течение нескольких секунд вместе с улыбкой.

Рисунок 46

А

Б

В

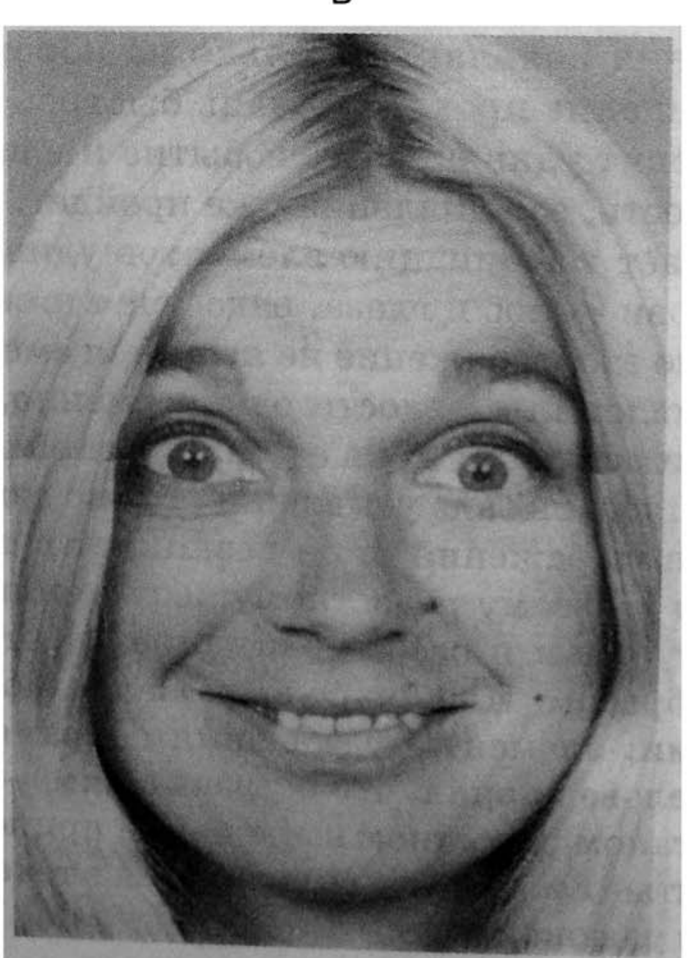
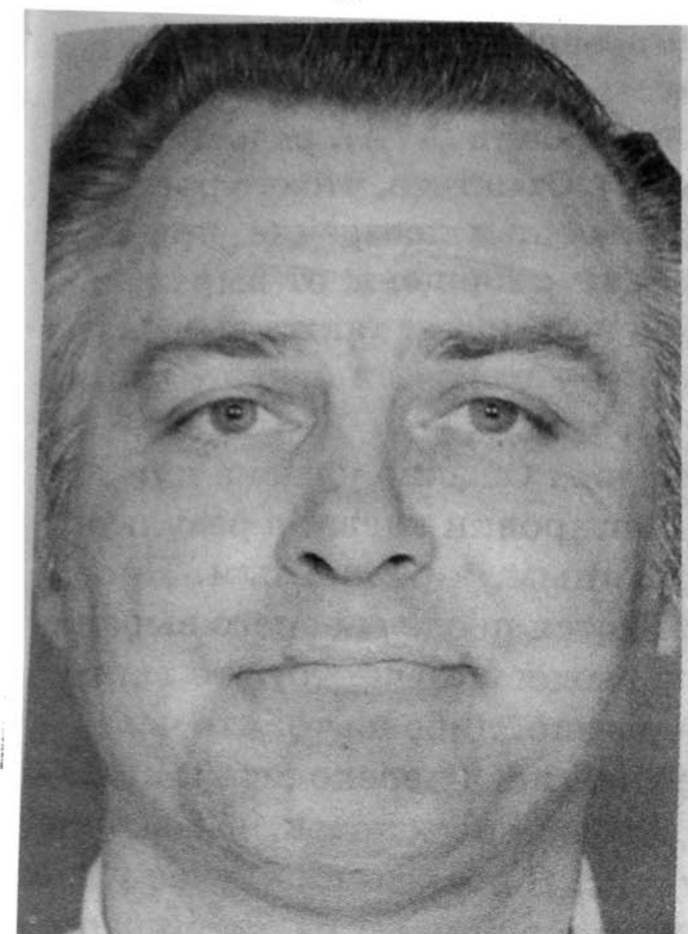
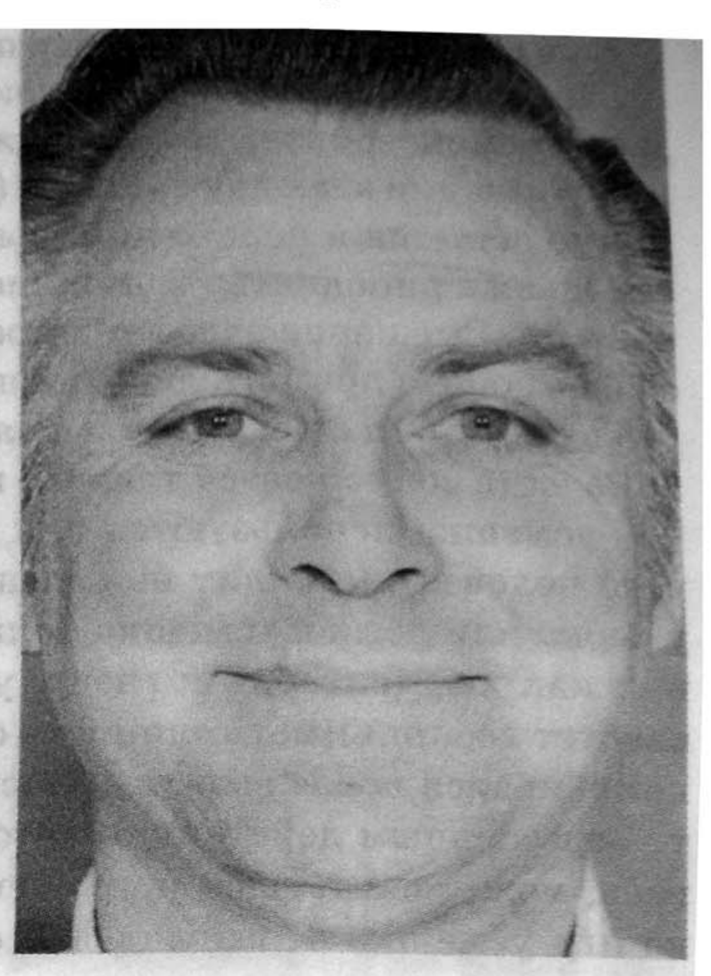


Рисунок 47

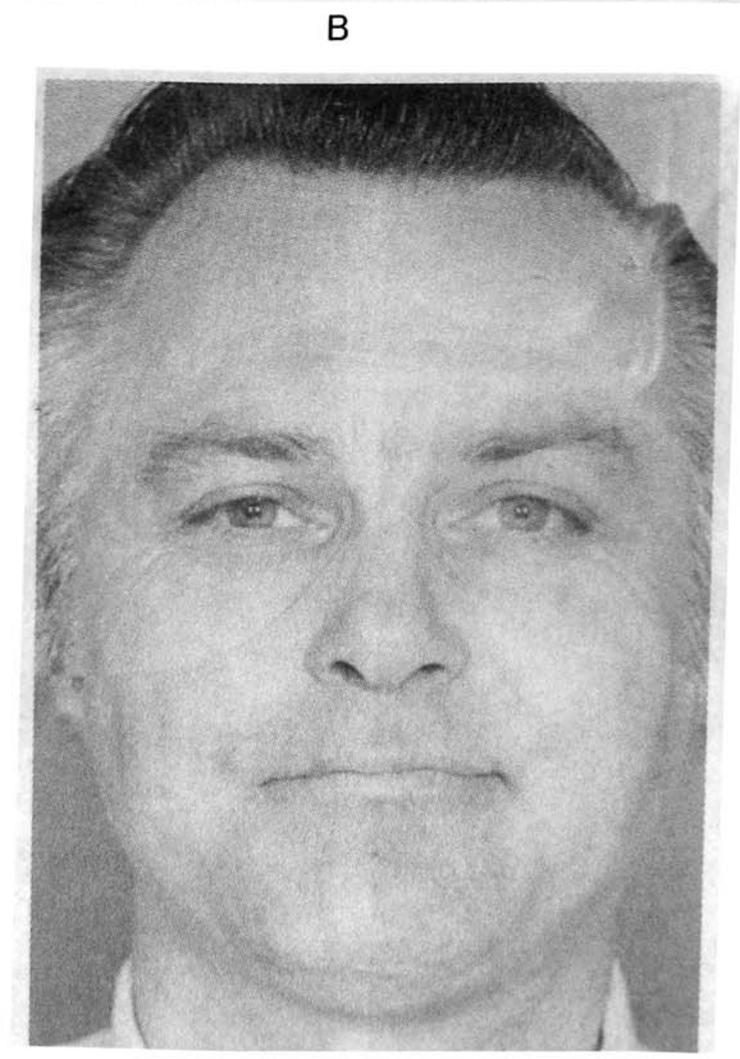
А



Б



В



Радость может соединяться с презрением, при этом на лице появится самодовольное или высокомерное выражение. На рис. 47 Джон демонстрирует выражения презрения (47А), радости (47Б) и комбинации этих двух эмоций (47В). Отметьте, что его рот неизменно остается в положении, выражающем презрение, при этом его щеки приподняты, а нижние веки сморщены от выражения радости. Смешение радости и презрения может также выражаться с помощью презрительно поднятого левого или правого уголка рта в сочетании с улыбающимися губами.

Радость совмещается также с гневом. Обычно улыбка или легкая усмешка используются для маскировки гнева, в результате чего человек выглядит не разгневанным, а радостным. Иногда улыбка или легкая усмешка появляются после гневного выражения как комментарий к гневу, указывающий на то, что гнев не следует воспринимать слишком серьезно, либо на то, что человек не собирался после выражения своего гнева переходить к каким-то агрессивным действиям, либо на то, что человек, вызвавший гнев, может считать себя прощенным. В последнем случае улыбка или усмешка не выглядит очень искренней и не смешивается

Рисунок 48

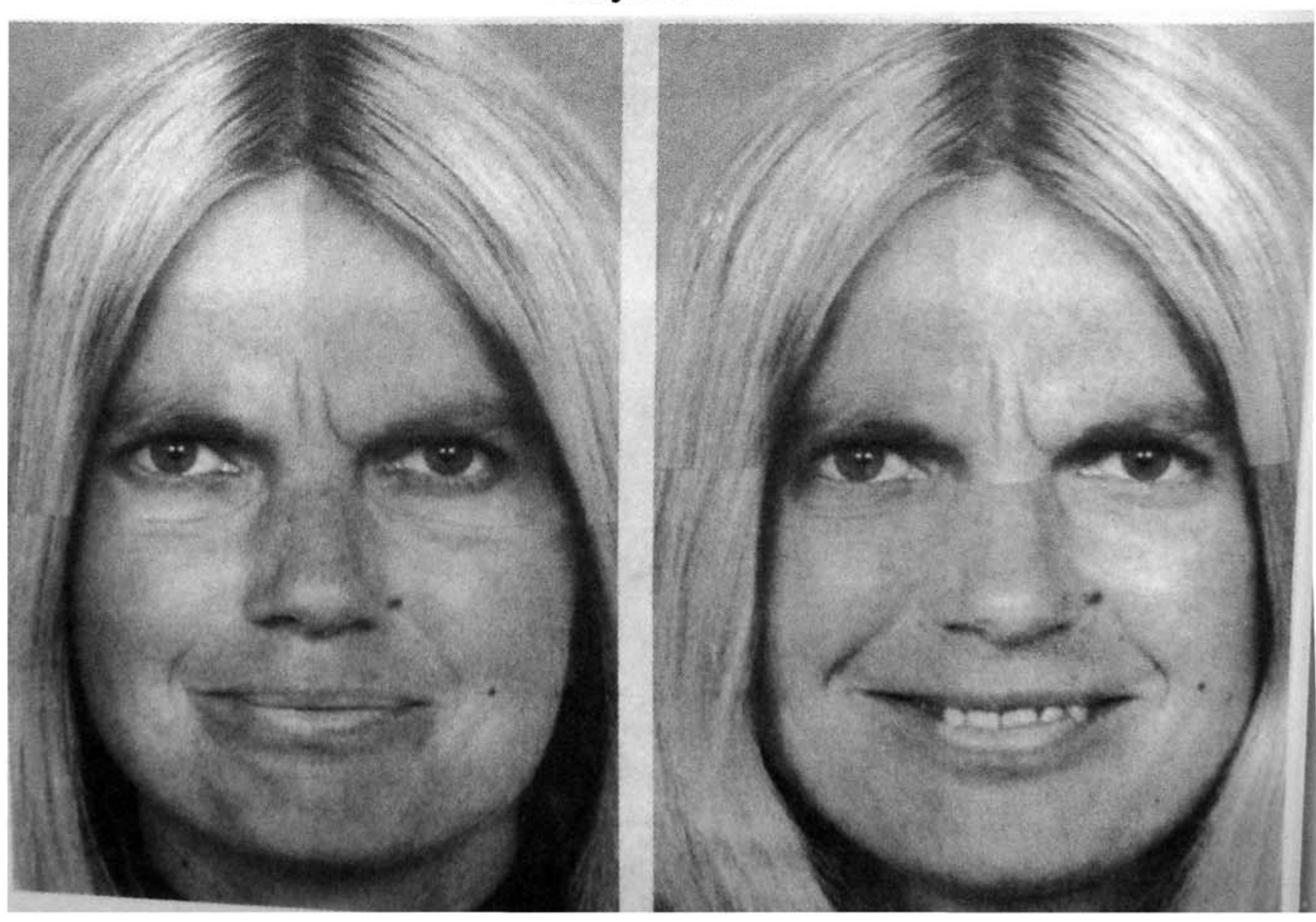
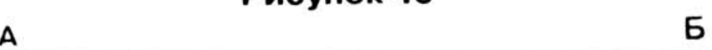
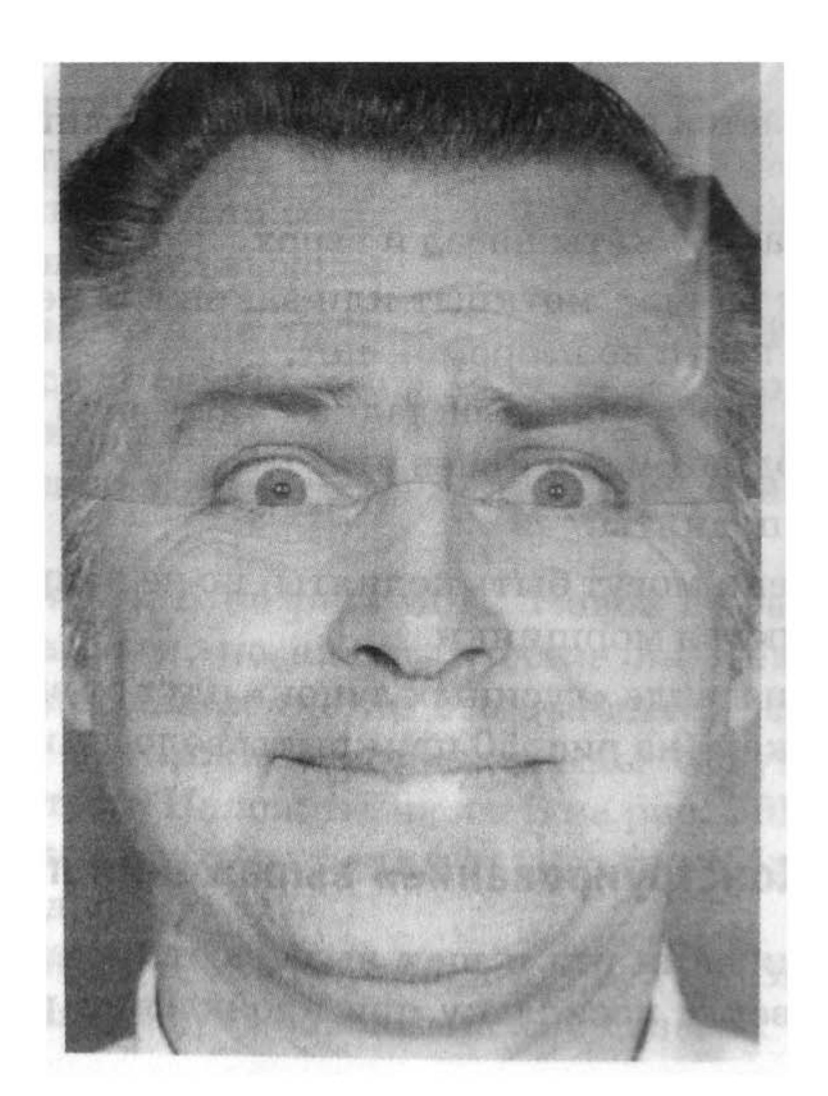


Рисунок 49





с выражением гнева, а добавляется потом. Однако человек может быть и радостен, и разгневан одновременно, наслаждаясь своим гневом и своим триумфом над противником. Два примера такого удовольствия-гнева приведены на рис. 48. Радость выражает нижняя часть лица, а гнев — брови, лоб и веки. На этих лицах читается: «Ну, я ему показал!»

Радость также сочетается со страхом. Обычно это выражение является не смесью двух эмоций, а либо комментарием, либо маской. На рис. 49 лицо Джона выражает страх (49А), радость (49Б) и сочетание этих двух эмоций (49В) (улыбка с испуганными глазами, бровями и лбом). Это сочетание улыбки с выражением страха может возникнуть, когда Джон, испытывающий страх, садится в кресло стоматолога улыбаясь, тем самым показывая, что он готов терпеть боль. Такое выражение может также возникнуть в результате неудачной попытки замаскировать страх. Оно может быть смесью двух искренних эмоций, если Джон испытывает и страх, и радость — например, катаясь на американских горках. Разновидности смешения радости и печали будут показаны в следующей главе.

Краткий обзор

Радость выражается с помощью нижней части лица и нижних век (рис. 50).

- Уголки рта оттянуты назад и вверх.
- Рот может быть приоткрыт или закрыт; в первом случае будут видны зубы, во втором — нет.
- Морщины (носогубные складки) идут вниз от носа к областям, находящимся у краев рта.
- Щеки приподняты.
- Нижние веки могут быть подняты, но не напряжены; под ними появляются морщинки.
- Морщинки в виде «гусиных лапок» идут от внешних уголков глаз к вискам (на рис. 50 прикрыты волосами).

«Конструирование» выражений лица

Поскольку движения рта и щек вызывают изменение внешнего вида нижних век и поскольку при проявлении радости на лице



А Б

Рисунок 50

отсутствуют заметные движения бровей — лба, то вы не сможете «сконструировать» многие из тех лиц, которые показаны в этой главе. Но все-таки можно составить несколько лиц, способных продемонстрировать эти выводы.

1. Наложите часть А на любое из лиц рис. 50. Их выражения не изменятся. Поскольку брови не задействованы в придании этим лицам радостного выражения, то закрытие бровей нейтральными бровями части А не окажет никакого эффекта.
2. Наложите часть Б на рис. 50А. Новое выражение не выглядит странным, но анатомически оно невозможно. Если произойдет движение такого рта вместе с носогубными складками, то нижние веки должны будут сморщиться и приподняться. Наложите часть Б на рис. 50Б. Анатомическая невозможность создания такого лица будет здесь еще более очевидной.
3. Наложите часть Г на любое из лиц рис. 50. Вы создали выражение лица с «улыбающимися» глазами. Такой взгляд

мог бы возникнуть в результате легкого напряжения век и приподнятия щек, что было бы трудно заметить на статичной фотографии. Или такой внешний вид могли бы придать человеку его постоянные морщины. Но в любом случае указания на то, что человек испытывает радость, будут очень слабыми.



Печаль

Опыт печали

В печали страдания переживаются «приглушенно». Вы не кричите во весь голос, а переживаете свое несчастье более спокойно. Ввергнуть вас в печальное состояние может что угодно, но чаще всего вы печалитесь о потерях. Потери, вызванные смертью или отвергнутой любовью. Потери благоприятных возможностей или выгод в результате собственных ошибок, непредвиденных обстоятельств или пренебрежения других людей. Потеря здоровья или полученное увечье в результате болезни или несчастного случая. Печаль редко бывает кратковременной. Обычно она длится от нескольких минут, нескольких часов до нескольких дней и даже лет.

Печаль пассивна. Дарвин писал, что печальные люди не желают действовать, остаются неподвижными, иногда могут раскачиваться вперед и назад. Кровообращение становится вялым, лицо бледным, мышцы дряблыми, веки опущенными; голова свешивается на стесненную грудь; губы, щеки и нижняя челюсть отвисают под воздействием собственной тяжести.[1]

В печали вы испытываете страдание. Это страдание вызвано не физической болью, а утратой, разочарованием или ощущением

[1] Приводится по: *C. Darwin*. The expressions of the emotions in man and animals. Chicago: University of Chicago Press, 1965.

безнадежности. Страдание опечаленного человека может быть очень сильным, но и в своей предельно острой форме оно переносится легче, чем страдание, вызываемое страхом. Вы можете испытывать печаль в течение длительного времени и оставаться живым и здоровым.

Печаль — это вариация горя, которое является наиболее общей негативной эмоцией. Горе чаще всего вызывается физической болью. Горе может быть вызвано и тяжелой утратой. В горе вы испытываете страдание, но ваше страдание выражается громко, а не тихо; вы рыдаете, а не молча глотаете слезы. Здесь наблюдается скорее активность, чем пассивность. В горе вы пытаетесь справиться с тем, что ввергло вас в это состояние. Ваши усилия могут предусматривать целенаправленное устранение источника горя. Но нередко усилия бывают бесполезными, потому что вы не можете его устранить (например, проливая слезы по поводу смерти любимого человека). Печаль часто следует за горем, если оно оказывается продолжительным или если усилия по устранению источника горя не приносят результатов. По мере того как горе ослабевает, рыдания затихают, активность человека падает, а страдание постепенно становится безмолвным. Нередко собственная память или чьи-то действия способны оживить пережитое горе, и тогда цикл повторяется: на смену громким стенаниям вновь приходит печаль Слово *печаль* может использоваться также в тех случаях, когда горе целенаправленно контролируется: когда громкие, активные формы выражения горя не видны и проявляются только социально более приемлемые признаки печали.

Если ваш ребенок только что был насмерть сбит автомобилем, то вашей немедленной реакцией на это будет не печаль. Вы испытаете горе или, возможно, шок или гнев в сочетании с горем. Печаль придет потом, через несколько часов или даже дней, когда вы по-прежнему будете страдать из-за перенесенной утраты, но перестанете кричать и плакать навзрыд, по крайней мере на какой-то период. В горе больше выражается протест против потери; в печали вы смиряетесь со своей потерей. Скорбь имеет в своей основе *причину* вашего чувства, например смерть любимого человека, а не само чувство — горе или печаль. Обычно на смену горю приходит либо неверие, либо печаль, затем человек снова может испытать горе, когда возникает новое воспоминание об умершем или новая подробность о его смерти, — этот цикл может повторяться снова и снова. Со временем от всего этого может

остаться только печаль, которая будет длиться несколько месяцев или лет.

В романтических отношениях схема переживания отвергнутой любви выглядит сходным образом. Отвергнутый влюбленный сначала испытывает горе. Он может кричать и протестовать, проявлять отчаяние или гнев. Печаль приходит позднее и, возможно, сменяется неверием в возможность окончательного разрыва и повторением всего цикла страданий. Если отвергнутый влюбленный не показывает своего горя (не кричит и не впадает в буйство), вы можете решить, что он прекрасно умеет держать себя в руках, или не слишком дорожит потерянным любимым человеком, или демонстрирует стереотип поведения «настоящего мужчины». В соответствии с этим стереотипом мужчины не должны проявлять своего горя на людях (даже во время похорон) — допускается лишь проявление печали. Считается, что необходимо подавлять рыдания, контролировать жесты и резкие слова, но они могут служить дополнением к проявлению гнева. Хотя люди часто испытывают гнев в горе и печали, но нередко с помощью гнева маскируется горе. Интересно, что в то время как общественные условности запрещают мужчинам открыто проявлять свое горе и вместо него разрешают проявлять гнев, совершенно противоположное поведение предписывается женщинам. Женщины, соответствующие стереотипным представлениям о «женственности», не должны проявлять гнев открыто, не должны направлять его на людей, а вместо этого, напротив, обращать его на себя или показывать горе, слезы или дурное настроение.

Когда печаль возникает из контролируемого горя, то внешне она проявляется так же, как печаль, возникающая после открыто проявленного горя, но опыт переживания такой печали, вероятно, будет другим. Когда вы контролируете свое горе, то лицо может выглядеть печальным, но получаемый вами опыт, осознание произошедших событий, ваши ощущения, образы, воспоминания и заботы — все это изменяется из-за необходимости контролировать поведение. Это воспринимается совсем не так, как если бы вы раньше рыдали от горя, а затем стали испытывать пришедшую на смену горю печаль.

Печаль различается по интенсивности: от легкого уныния до предельной степени проявления — скорби. По своей силе печаль не обязательно уступает горю; интенсивность этих чувств может быть разной. Поскольку печаль проявляется спокойнее, тише,

менее сумбурно и агрессивно, чем горе, то окружающим легче находиться в присутствии человека, который испытывает не горе, а печаль. Но человек может чувствовать себя в печали хуже, чем в горе, поскольку он лучше понимает свою утрату и перенесенные страдания и может больше размышлять об их последствиях.

Печаль может комбинироваться с любой из эмоций, но чаще всего она комбинируется с гневом и страхом. Смерть любимого человека может вызвать гнев наряду с горем и печалью: гнев на силы, ответственные за эту смерть, гнев на любимого за то, что он ушел из жизни, гнев на себя за свою уязвимость. Как уже упоминалось, гнев может преувеличиваться или симулироваться для маскировки горестного или печального выражения. Если вы знаете, что ваша нога должна быть ампутирована, вы можете испытывать страх перед опасностью или физической болью, а также горе или печаль по поводу потери вашей конечности. Печаль может комбинироваться с отвращением и проявляться как разочарование и отвращение или надменное пренебрежение. Печаль может также комбинироваться с радостью и проявляться как горьковато-сладкое чувство или сентиментальная меланхолия.

Некоторые люди получают наслаждение, испытывая печаль. Кто-то может стремиться жить чужими печалями — подобно тем, кто стремится испытать псевдострах на американских горках. Кто-то сознательно ввергает себя в состояние печали или ищет возможность поплакать, просматривая фильмы или читая романы, называемые «выжимающими слезу». Кто-то никогда не показывает своего горя и считает печаль (даже чужую) вредной. Таких людей считают сухими, бесчувственными и неспособными принять близко к сердцу страдания и смерть других.

Как выглядит печаль

В этом издании мы решили уделить основное внимание печали, поскольку внешнее проявление горя более очевидно (его легче распознать, оно обычно сопровождается плачем). Иначе обстоит дело с печалью. Иногда на лице человека может не быть никаких указаний на испытываемую им даже очень глубокую печаль, кроме общей утраты мышечного тонуса. Такие выражения печали не могут быть показаны на фотографиях. Когда печаль не слишком сильна и когда человек находится в состоянии перехода от горя к печали, на лице появляются характерные симптомы. Выражения

лица, которые мы покажем в этой главе для демонстрации таких проявлений печали, могут наблюдаться и у людей, переживающих неглубокое горе или горе в начальной его фазе.

Существуют характерные проявления печали в каждой из трех областей лица. Внутренние уголки бровей приподняты и могут быть слегка сведены. Внутренние уголки верхних век подтянуты кверху, а нижние веки могут казаться приподнятыми. Уголки губ опущены или же губы могут выглядеть дрожащими.

Брови

Внутренние уголки бровей приподняты и могут быть сведены вместе. На рис. 51 к нейтральным лицам Джона и Патрисии добавлены печальные брови — лоб (фотографии слева) и, для сравнения, испуганные брови — лоб (фотографии справа). Отметьте, что у Джона внутренние уголки бровей приподняты (1), выражая таким образом печаль; иначе выглядят поднятые и сведенные вместе сами брови (а не только их уголки), когда брови — лоб Джона выражают страх. Хотя на фотографиях Патрисии отражаются те же самые различия в движениях лицевых мышц, их результат гораздо менее очевиден. Есть два способа увидеть, что с бровями — лбом Патрисии и Джона произошло одно и то же. Взгляните на конфигурацию участков кожи под бровями Патрисии на рис. 51В и сравните с конфигурацией этих же участков кожи на рис. 51Г. Вы видите, что треугольная форма в случае печальных бровей (2) отсутствует при ситуации испуга; этот результат объясняется сокращением мышц, подтягивающих внутренние уголки бровей кверху. Вы можете наблюдать тот же эффект на фотографии Джона. Другой способ увидеть особенность печальных бровей Патрисии состоит в том, чтобы сравнить общие впечатления от ее лица, показанного на правом и на левом снимках. Лицо слева создает общее впечатление легкой печали, а лицо справа — легкого беспокойства, даже несмотря на то, что обе фотографии являются составными и различаются только бровями — лбом. Те же различия выглядят еще более очевидными на фотографиях Джона на рис. 51.

Изображения печальных бровей — лба на рис. 51 позволяют также увидеть печальные верхние веки. Мы не смогли бы показать печальные брови — лоб без верхних век, потому что мышечные сокращения, воздействующие на брови при выражении этой

Рисунок 51

А

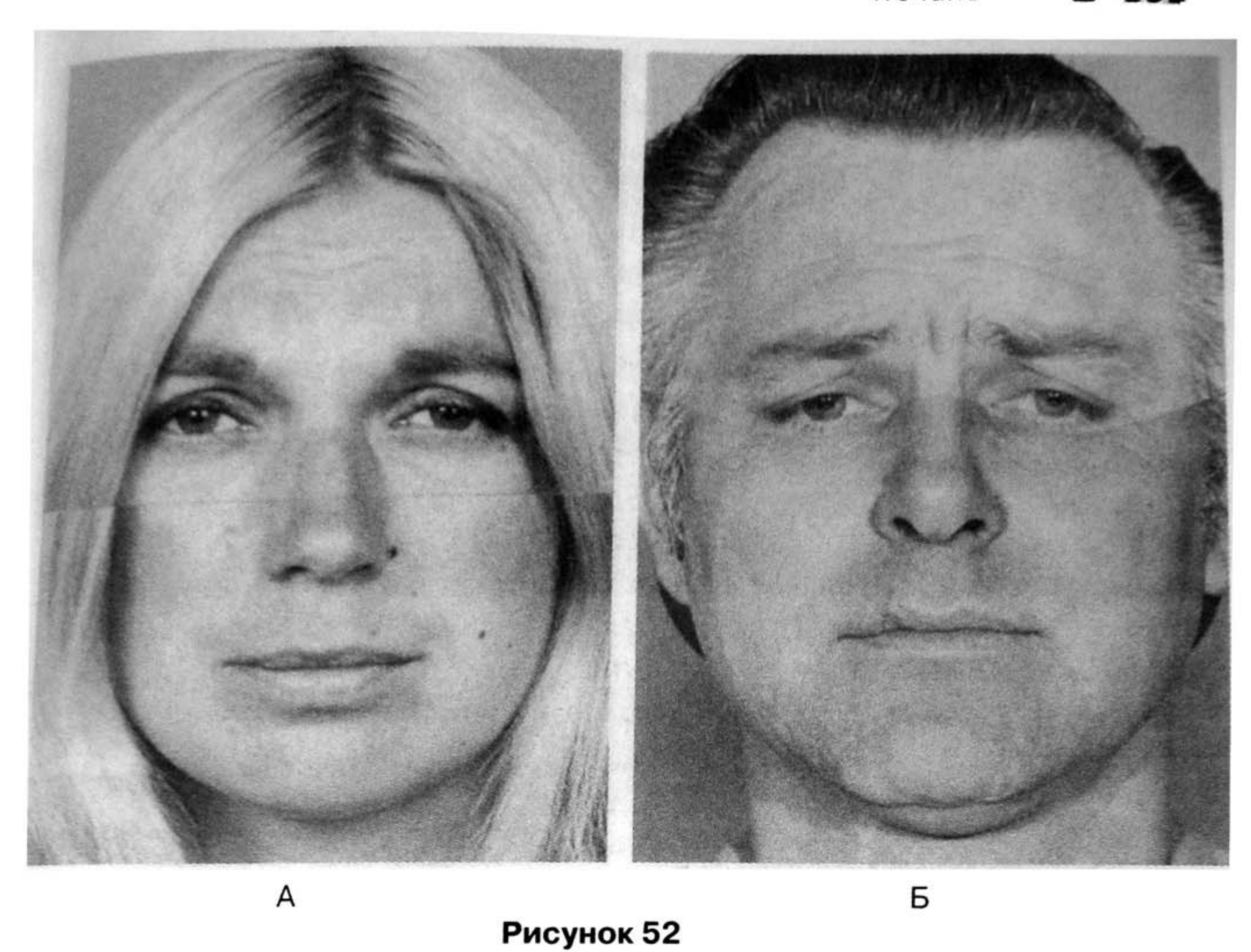
Б

1

В

Г

2



А Б

Рисунок 52

эмоции, изменяют также положение внутренних уголков верхних век. На печальных лицах Джона и Патрисии верхние веки подтянуты кверху за внутренние уголки или верхние края.

Обычно печальные брови — лоб (и верхние веки) дополняются печальными нижними веками и печальной нижней частью лица. Но так бывает не всегда. Когда печальные веки — лоб появляются на нейтральном лице, общее выражение лица может означать, что человек слегка опечален или контролирует проявление более сильной печали. Такие брови — лоб могут быстро появляться и исчезать во время беседы, тогда это может означать акцент на какой-то фразе или слове. Это является альтернативой использованию поднятых бровей (глава 3, рис. 4) или опущенных бровей (глава 6, рис. 31), а также могут применяться в качестве «знаков препинания».

Брови — лоб и веки

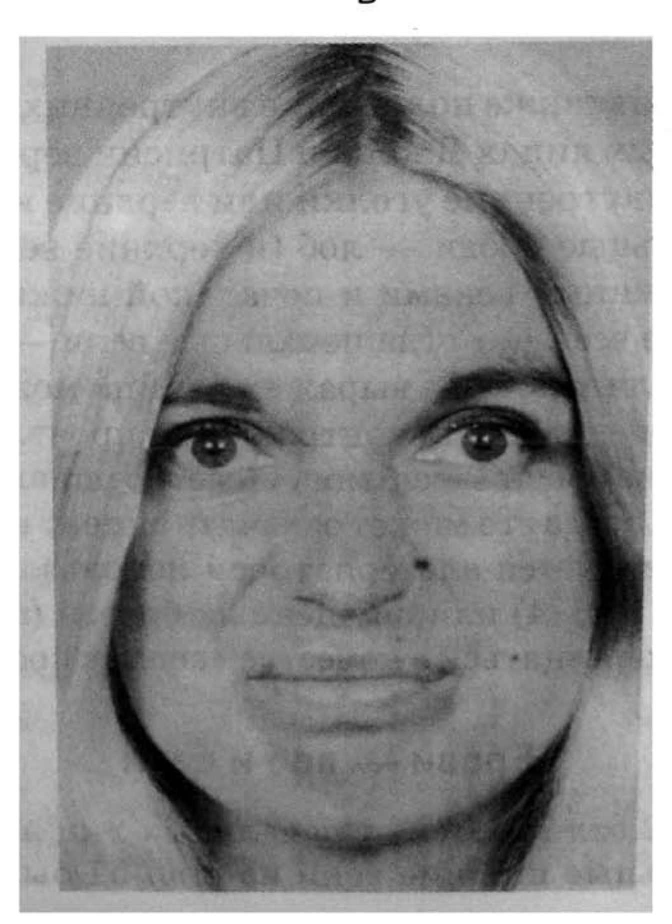
Лица на рис. 52 отличаются от печальных лиц на рис. 51 только тем, что печальные нижние веки на рис. 51 были заменены на

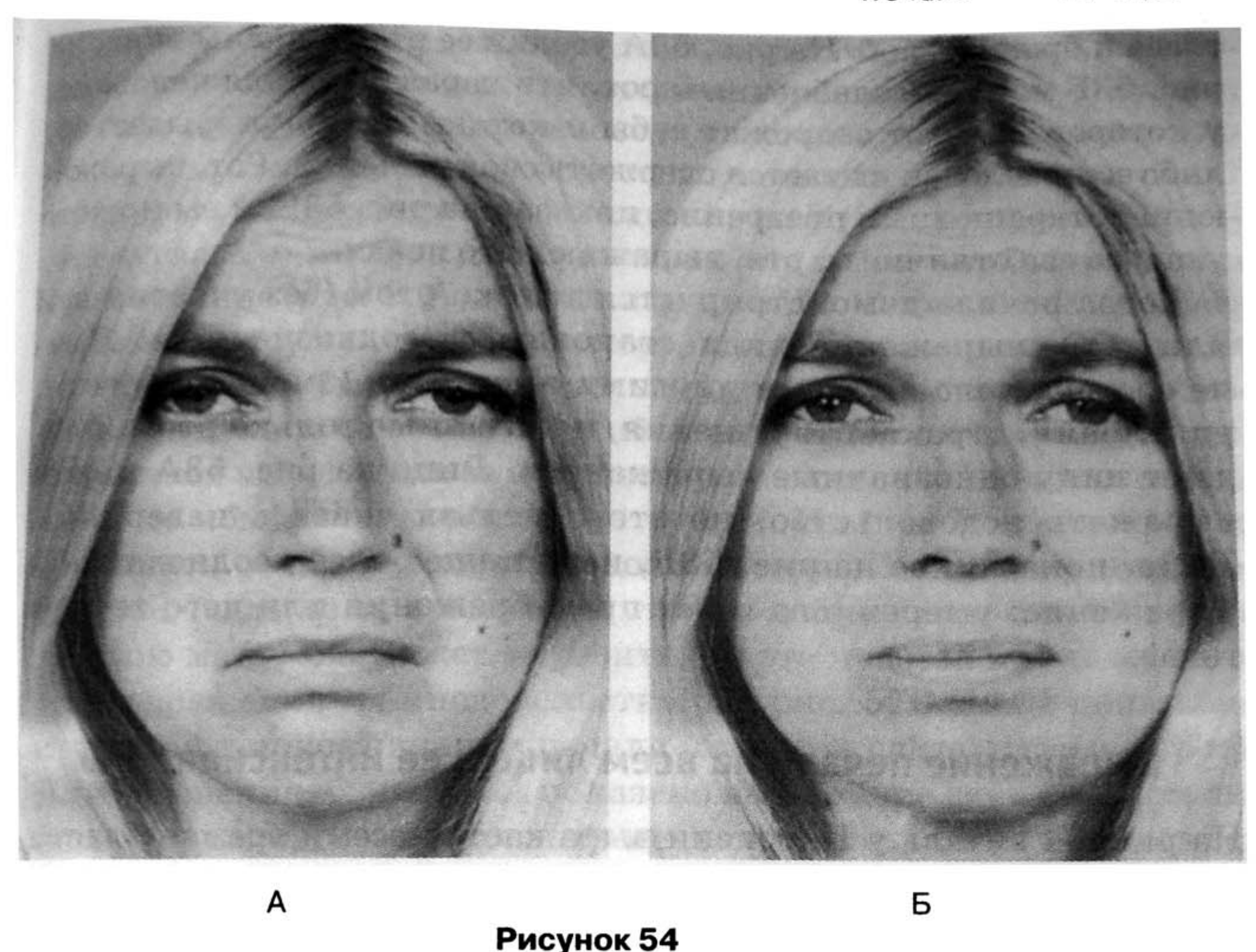
Рисунок 53

А

Б

В





А Б

Рисунок 54

нейтральные. Приподнятые нижние веки усиливают передаваемое выражение печали. На рис. 52 Патрисия выглядит более печальной, чем на рис. 51В, даже несмотря на то, что различие только в нижних веках.

У Джона на рис. 52 не только печальные нижние веки, но и его взгляд направлен немного вниз. Часто у опечаленного человека взгляд направлен вниз, а не прямо перед собой, особенно если к его печали примешивается чувство стыда или вины. Когда рот нейтрален, лицо по-прежнему сохраняет признаки контроля эмоций — как на этих двух фотографиях, но печаль здесь выражена отчетливее, чем на рис. 51.

Рот

На рис. 53А и рис. 53Б у Патрисии мы видим два разных печальных рта. Рот, который чаще всего путают с печальным, а именно — выражающий одновременно отвращение и презрение, показан на рис. 53В. На всех трех снимках Патрисия имеет нейтральные

глаза и брови — лоб. На рис. 53А уголки ее рта опущены вниз, на рис. 53Б у нее расслабленный рот, что характерно для человека, у которого вот-вот задрожат губы и который готов разрыдаться, либо если человек пытается сдержать свои рыдания. Рот, выражающий отвращение и презрение, показан на рис. 53В, и вы можете увидеть его отличие от рта, выражающего печаль.

Когда печаль демонстрируется только ртом (без участия век или лба), выражение лица становится неоднозначным. Иначе обстоит дело со всеми другими эмоциями (эмоции радости, удивления, страха, отвращения, показанные только ртом, придают лицу однозначные выражения). Лицо на рис. 53А может выражать недовольство, но этого нельзя сказать наверняка. Лицо, показанное на рис. 53Б, имеет еще более неоднозначное выражение: умеренного горя, пренебрежения или чего-то другого.

Выражение печали на всем лице и ее интенсивность

На рис. 54 печаль у Патрисии выражается всеми тремя областями лица, причем в каждом случае мы наблюдаем печальный рот. Оба лица на рис. 54 выражают умеренную печаль. Более слабая печаль передается посредством более слабого вовлечения разных областей лица. Самая слабая печаль показана на рис. 51В. Следующее по силе выражение печали показано на рис. 52А. Выражение еще более сильной печали, показанное на рис. 54, также вполне возможно, но оно должно дополняться слезами и дрожью губ — чего мы не можем показать на статичной фотографии. Еще более сильная печаль может быть выражена на отрешенном лице при значительном ослаблении мышечного тонуса.

Смешанные выражения печали

На рис. 55 Джон и Патрисия показывают смешанное выражение печали (брови — веки) и страха (рот). Оно может возникнуть, если Патрисия, к примеру, опечаленная природной катастрофой, в результате которой она лишилась дома, узнает, что все жители должны срочно эвакуироваться по причине приближения новой опасности; в этом случае страх или опасение за свою судьбу может смешаться с печалью. Лица как на рис. 55 могут также появиться

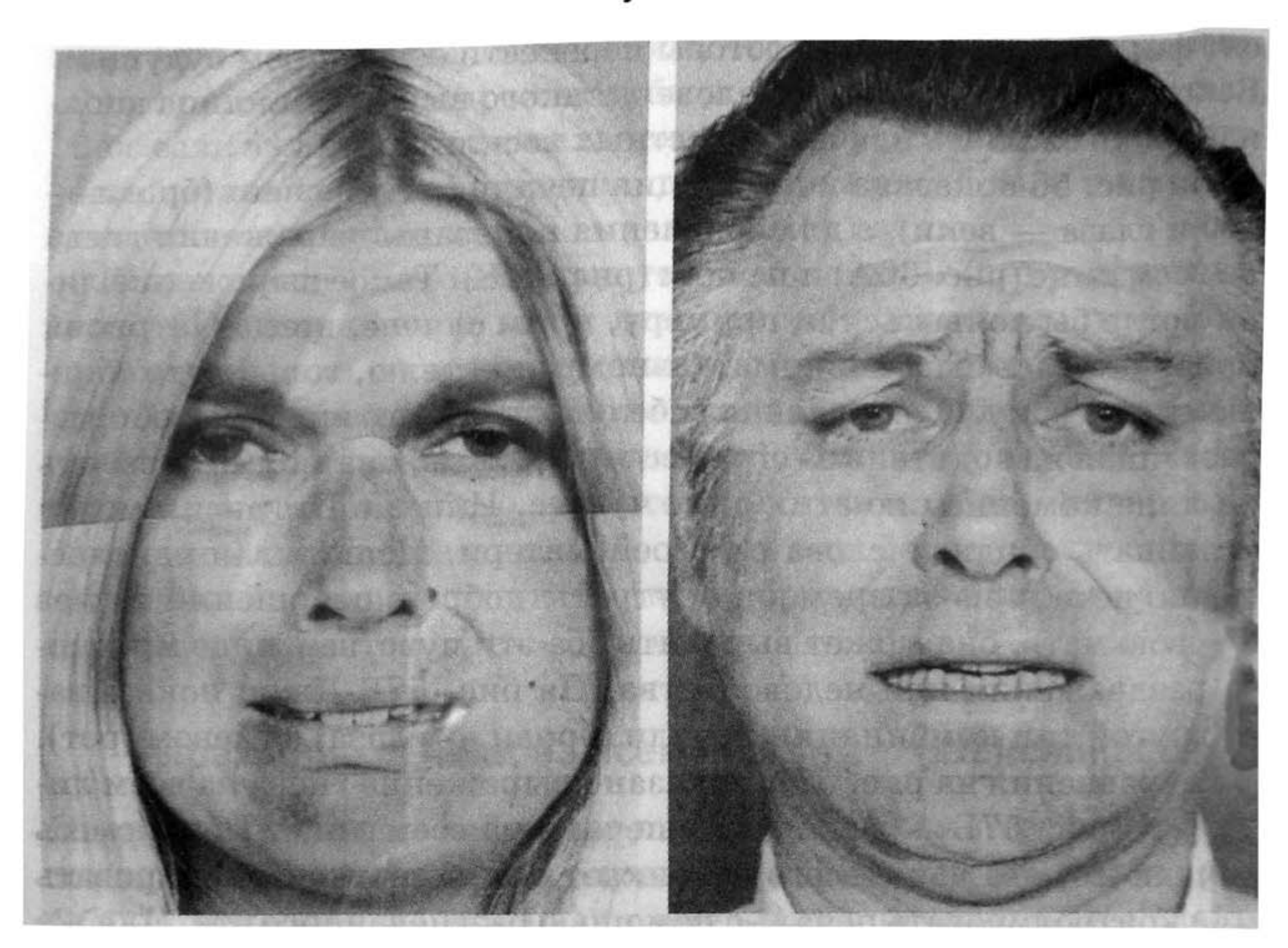
у людей, которые испытывают горе, но молча, без плача, переносят физическую боль или готовы перенести ее в скором будущем. Вскоре после появления у человека такого выражения лица вполне можно ожидать плача и горестных восклицаний.

На рис. 56 показана комбинация печали (рот) и гнева (брови — лоб и глаза — веки), а для сравнения показаны выражения гнева на всем лице (рис. 56А) и печали (рис. 56Б). Такое выражение лица могло бы появиться, к примеру, в том случае, когда Патрисия приближалась бы к невнимательному водителю, только что сбившему ее собаку. Опечаленная гибелью любимого животного и разгневанная на водителя за его неосторожность, она может отразить на лице комбинацию этих двух чувств. Или же Патрисия могла услышать обидные слова от своей матери. Испытывая одновременно печаль из-за временной утраты добрых отношений и гнев на свою мать, она может выразить оба эти чувства в виде мрачного раздражения или недовольства. На рис. 57В Джон показывает другой тип комбинации печали (брови — глаза) с гневом (рот). Для сравнения на рис. 57А показано выражение гнева на всем лице, а на рис. 57Б — выражение печали на всем лице. Такая смесь печали и гнева чаще всего возникает при попытках маскировать или контролировать печаль с помощью разгневанного рта. Или же это может быть опечаленное, но выражающее решимость лицо. Однако попытки Джона замаскировать свою печаль не слишком убедительны: он в буквальном смысле демонстрирует «несгибаемую» верхнюю губу.

Рисунок 58 дает два примера смешанных выражений печали (брови — лоб и глаза) и отвращения (рот и нижние веки). Обозревая поле боя, Джон мог бы испытать печаль, вызванную воспоминаниями о погибших и отвращением к человечеству, допустившему такую бессмысленную бойню.

На рис. 59 показаны два смешанных выражения печали (брови — лоб) и радости (рот). На лице Патрисии веки выражают печаль; на лице Джона верхние веки выражают печаль, а нижние — радость. Такие выражения лица могут возникнуть в случае ностальгических, горьковато-сладких переживаний или же когда выражение радости используется как маска — «смеюсь на людях, плачу про себя, ведь я еще люблю тебя». Или же когда кто-то говорит: «Приободрись, не все так плохо; пусть все видят, что ты улыбаешься».

Рисунок 55



Краткий обзор

На рис. 60 показаны лица, выражающие печаль во всех трех областях. Обратите внимание на отличительные черты проявлени.. печали.

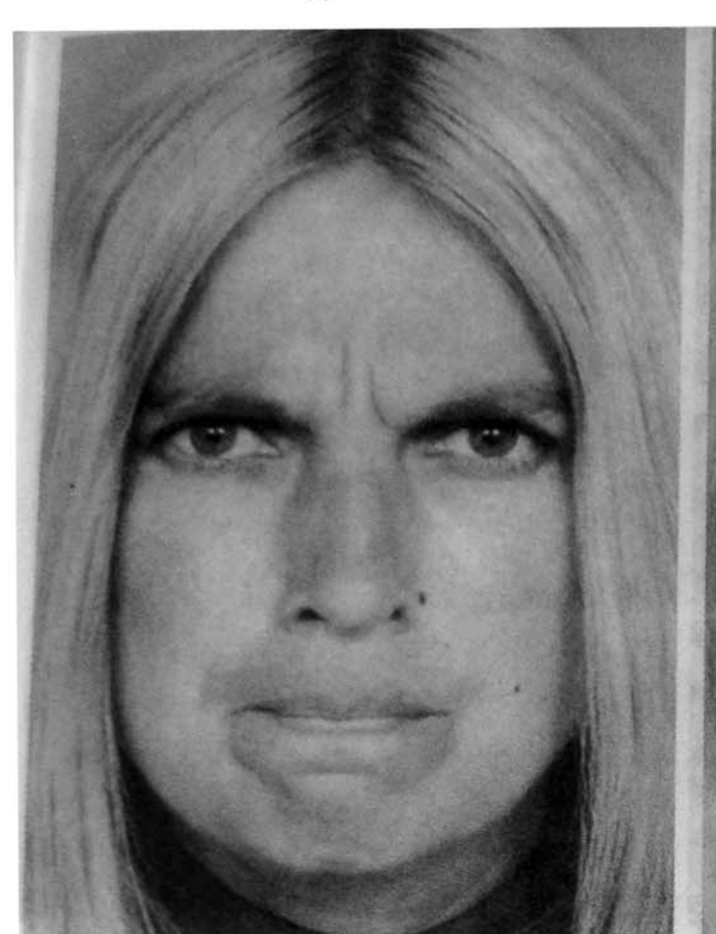
- Внутренние уголки бровей приподняты.
- Участки кожи под бровями имеют форму треугольника, опи рающегося на свое основание.
- Внутренние уголки верхних бровей приподняты.
- Опущенные уголки рта или дрожащие губы.

«Конструирование» выражений лица

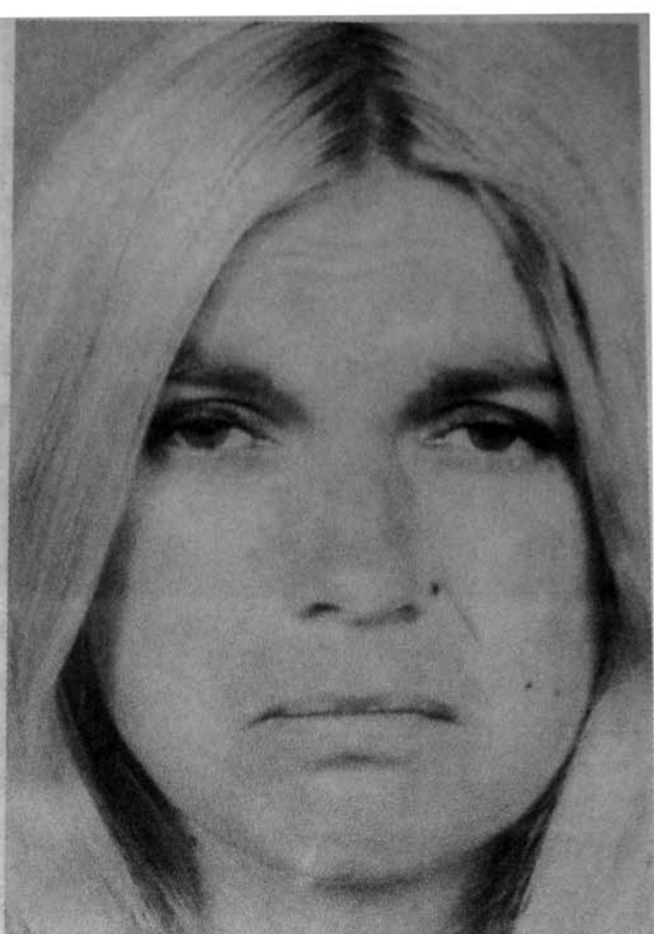
1. Возьмите части В и наложите их на лица рис. 60. Что у вас получилось? Такое лицо выглядит слегка печальным, потому что вы создали выражение, в котором печаль показывают только брови, как на рис. 51. Отметьте здесь одно

Рисунок 56

А



Б



В

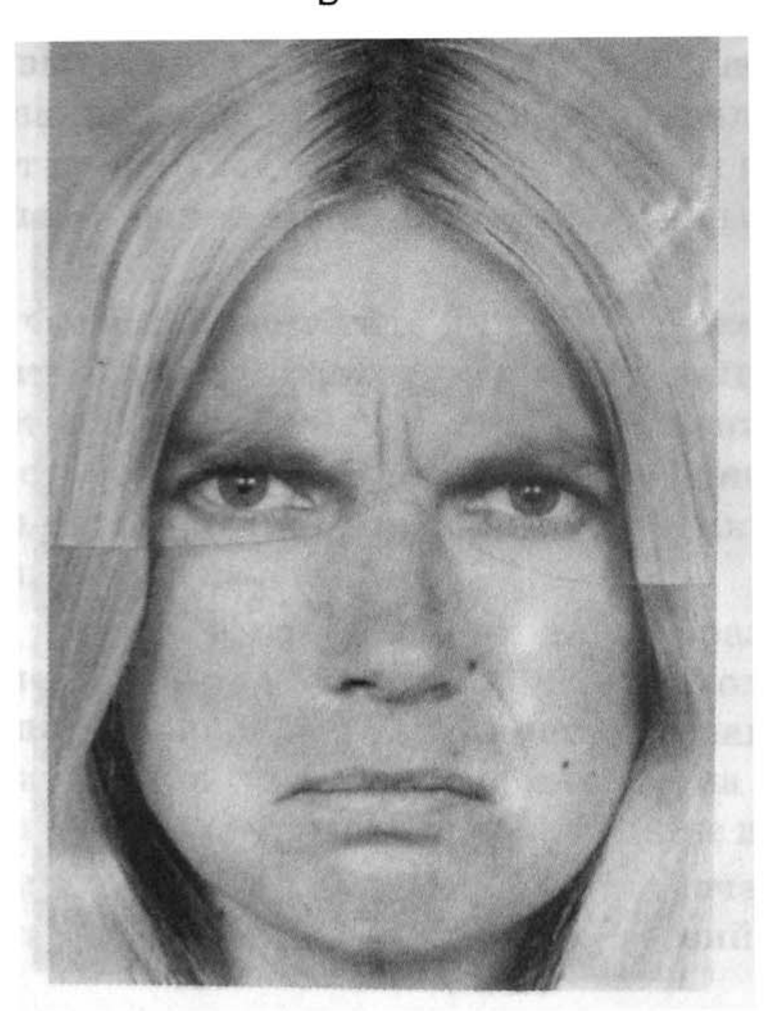


Рисунок 57

А Б

В



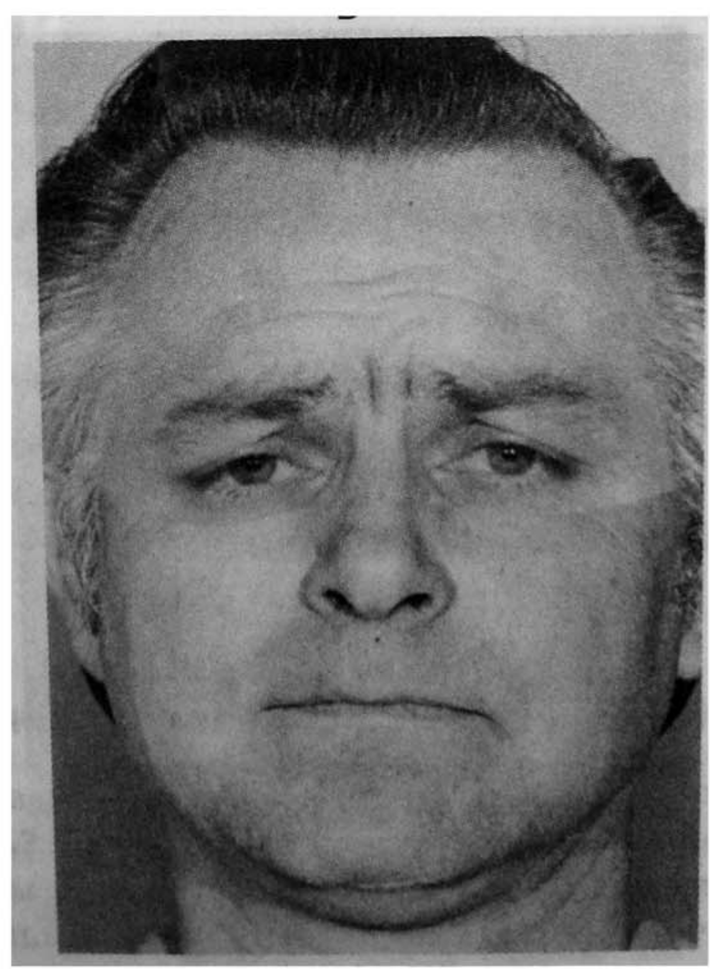
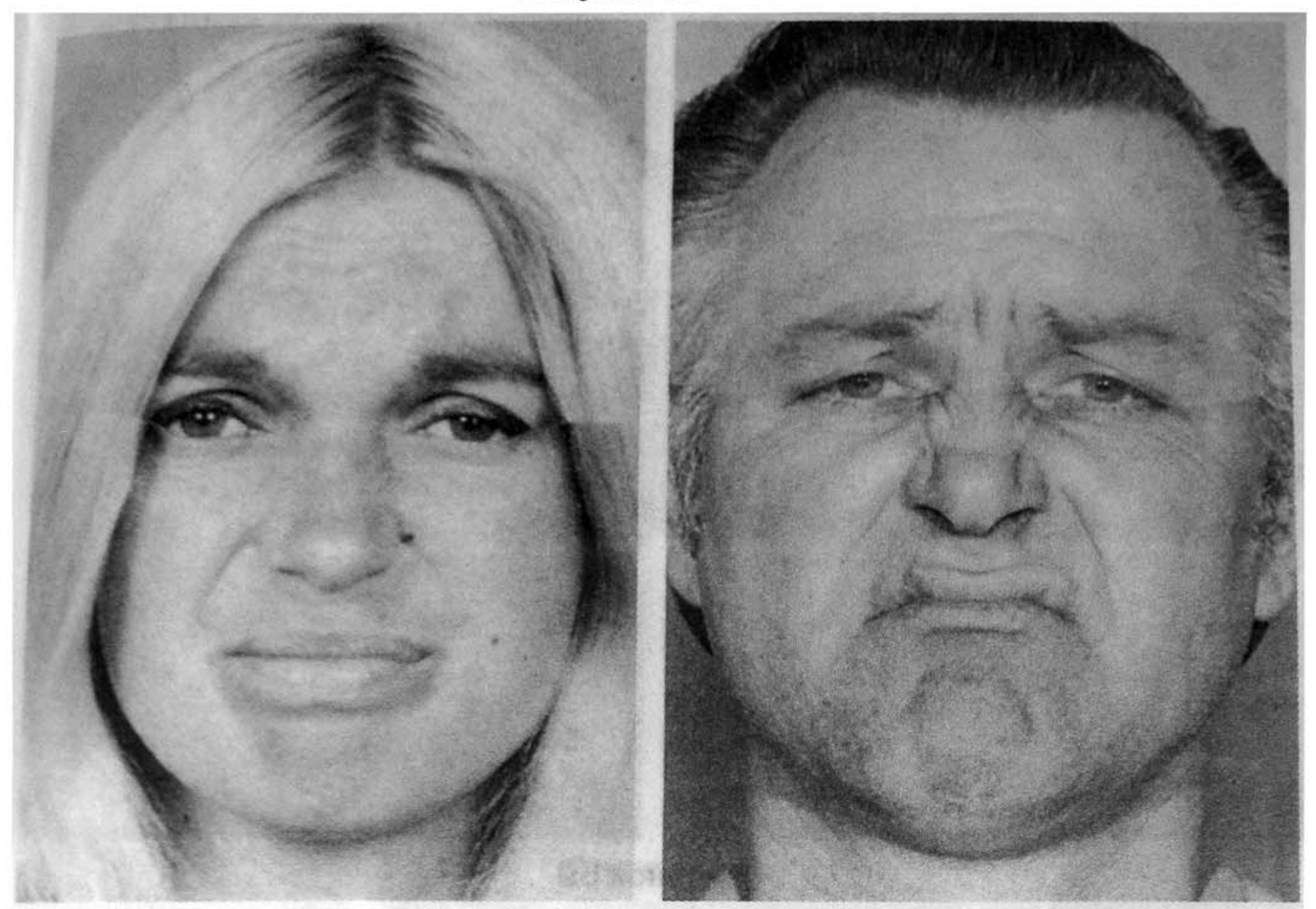


Рисунок 58



отличие: вы не можете сделать так, чтобы печальные верхние веки закрывали верхнюю часть нейтральных глаз, как это бывает на печальном лице (показанном на рис. 51). Тем не менее полученное вами лицо все равно выглядит печальным.

2. Возьмите части Б и наложите их на изображения на рис. 60. Теперь Патрисия показывает, как может выглядеть гримаса недовольства (см. рис. 53), но это выражение является несколько неоднозначным. У Джона также появляется неоднозначное выражение лица, возможно, с легкими признаками приближающейся печали.
3. Возьмите части Г и наложите их на изображения рис. 60. Оба полученных лица будут выглядеть довольно печальными, но не настолько, как в случае использования печального рта. Уберите части Г и быстро верните их на место — таким образом вы сможете увидеть произошедшее изменение.
4. Чтобы увидеть градацию интенсивности печали, быстро выполните такую последовательность действий: наложите ча-

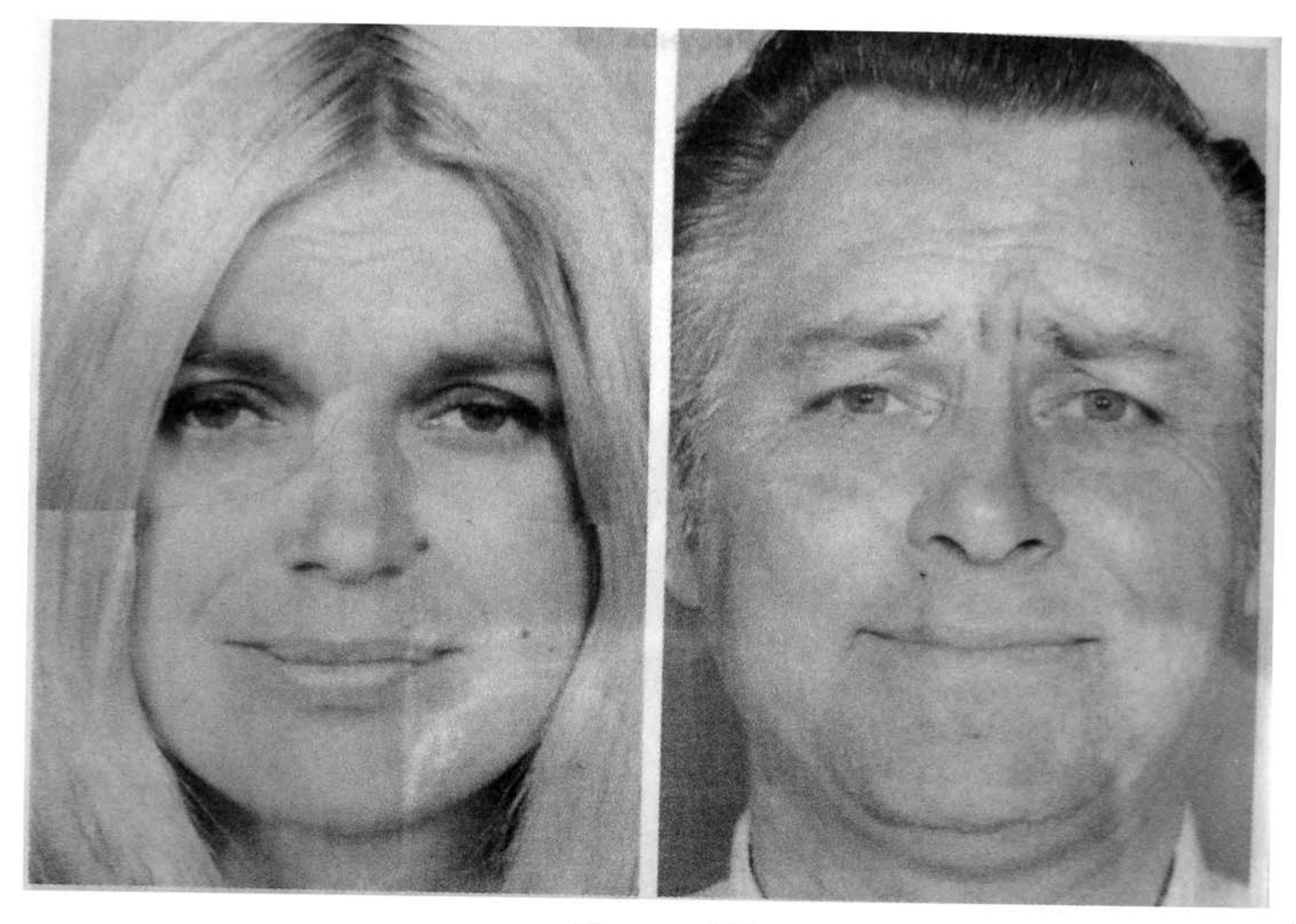


Рисунок 59

сти Б на изображения рис. 60 (самая легкая печаль), удалите их и наложите на те же изображения части Г (более сильная печаль) и затем откройте изображения на рис. 60 (еще более сильная печаль).

Показ фотографий

Перечитайте еще раз инструкции, приведенные на стр. 94. Теперь вы можете добавить к вашему списку радостные и печальные лица и лица, выражающие комбинацию радости или печали с гневом, отвращением, страхом и удивлением. Сначала попрактикуйтесь с лицами, выражающими радость, печаль и сочетания этих двух эмоций. Когда вы почувствуете уверенность, добавьте фотографии лиц, выражающих гнев, отвращение, страх и удивление, с которыми вы уже работали прежде. **Практикуйтесь до тех пор, пока не добьетесь безошибочных ответов.**

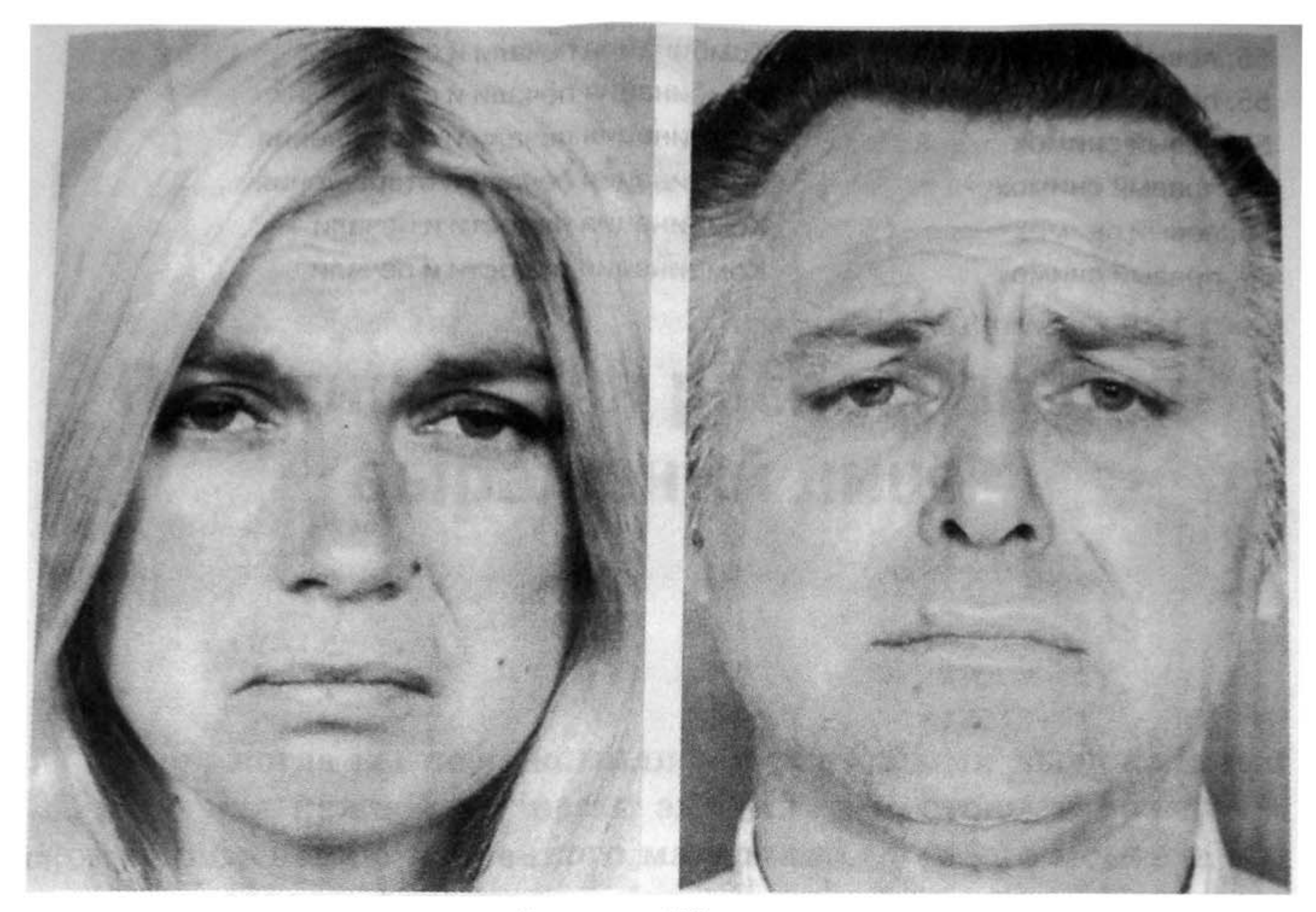


Рисунок 60

Список фотографий лиц, предназначенных для показа

Третья попытка

Номер рисунка	Ответ
43А	Легкая радость
43Б	Умеренная радость
43В	Радость от умеренной до сильной
44А	Умеренная радость
44Б	Умеренная радость
45А	Легкая радость
46А	Комбинация радости и удивления
47В	Комбинация радости и презрения
48, левый снимок	Комбинация радости и гнева
48, правый снимок	Комбинация радости и гнева
52А	Печаль от легкой до умеренной
54А	Печаль, выраженная на всем лице
54Б	Печаль, выраженная на всем лице

55. левый снимок	Комбинация печали и страха
55. правый снимок	Комбинация печали и страха
58. левый снимок	Комбинация печали и отвращения
58. правый снимок	Комбинация печали и отвращения
59. левый снимок	Комбинация радости и печали
59. правый снимок	Комбинация радости и печали



Практикум для распознавания выражений лица

Теперь, когда вы познакомились с типичными выражениями лица для каждой из шести эмоций, вы готовы к практическому применению изученного материала. До этого момента мы демонстрировали фотографии только двух человек — Патрисии и Джона. Но теперь, глядя на новых людей, вы увидите, как незначительно меняются выражения лица у разных людей. Если все, что вы узнали в каждой из предыдущих глав, вы хотите закрепить практическими навыками, которые позволят не тратить время на обдумывание каждого этапа процесса оценки эмоций, то вам необходимо продолжить практику с новыми для вас лицами.

Вырежьте фотографии со страниц 237–263. Для того чтобы они не просвечивали, фотографии можно наклеить на куски картона. В этом случае не забудьте проставить номера, указанные на оборотных сторонах фотографий, на приклеенный картон. Номера нужны, чтобы сравнивать ваши ответы с правильными ответами, приведенными в конце этой главы.

Когда вы вырежете все фотографии, перемешайте их и положите перед собой стопкой, лицевой стороной кверху. Вырежьте страницу 266; она нужна для записи ваших оценок. Далее выполняйте следующие действия:

1. Возьмите верхнюю фотографию так, чтобы не видеть ее (вы можете положить стопку карточек чуть в стороне от себя, чтобы не видеть лиц на фотографиях, но иметь возможность, не поворачивая головы, брать каждый раз по одной фотографии).

2. Закройте глаза и держите фотографию на некотором расстоянии.
3. Откройте глаза и быстро их закройте. Один раз!
4. Оцените эмоцию на увиденной фотографии.
5. Откройте глаза, запишите номер фотографии в первую графу таблицы ответов, а вашу экспресс-оценку эмоции — во вторую графу.
6. Посмотрите на фотографию в течение нескольких секунд и, если ваше мнение изменится, запишите вашу новую оценку в третью графу.
7. Не подглядывайте в ответы. Положите фотографию лицом вверх рядом с собой по другую сторону от первой стопки. Возьмите новую фотографию и повторите задания пунктов 1–6.
8. После оценки всех изображений сверьте свои ответы с ответами, приведенными в конце этой главы.
9. Если ваша экспресс-оценка была правильной, поздравьте себя и переходите к следующему снимку.
10. Если ваша экспресс-оценка оказалась неверной, но вторая оценка была правильной, возьмите фотографию и несколько раз быстро взгляните на нее, периодически закрывая глаза. Попытайтесь понять, что вы в ней не заметили. Отложите ее в сторону и, после того как вы просмотрите всю стопку фотографий, выясните, относились ли ваши ошибки при экспресс-оценках к какой-то одной эмоции или сразу к нескольк[illegible] Если вы ошибались при оценке только одной-двух эмоций, вернитесь назад и заново прочитайте соответствующие главы. Если ваши ошибки равномерно распределились между несколькими эмоциями, переходите к пункту 12.
11. Если ваша экспресс-оценка была неверной, а вторая оценка оказалась правильной, отложите фотографию в сторону и переходите к следующей. Каждый раз, когда вы обнаруживаете ошибку, складывайте такие фотографии в отдельную стопку. Проверив все фотографии, определите по этой стопке, было ли большинство ваших ошибок допущено при оценке одной-двух эмоций. Если да, то проанализируйте фотографии и вернитесь к изучению нужных глав. Сравните каждую неправильно идентифицированную вами фотографию с соответствующим ей рисунком в книге. Если ваши ошибки были рассредоточены достаточно равномерно по всем эмоциям, то

просто сопоставьте неправильно идентифицированную фотографию с соответствующим ей рисунком и постарайтесь определить, почему вы сделали ошибку.

12. После того как вы проверите правильность всех своих оценок, перемешайте фотографии и выполните упражнение еще раз.

Не думайте, что вам удастся с первого раза правильно определить эмоции на большинстве фотографий. Вероятно, более половины ваших оценок будут ошибочными. Не падайте духом. Результат достигается практикой! Возможно, вам потребуется провести оценку фотографий от трех до десяти раз, изучая каждый раз материал соответствующих глав. Не выполняйте упражнение более двух-трех раз за один прием. Желательно делать перерывы, достаточные для того, чтобы вы могли забыть какие-то фотографии.

Если вы читаете книгу, не имея твердого намерения выполнять это упражнение, то переходите к следующей главе. В главе 10 вы узнаете об обманчивых выражениях лица, но быстро обнаружите, что не можете использовать содержащуюся в ней информацию, не научившись правильно выполнять упражнение из этой главы. Решайте сами. Возможно, вам будет достаточно прочитать эту информацию, не пытаясь выработать практические навыки.

Ответы

1. Удивление, как показано на рис. 11.
2. Удивление, как на рис. 11. Отметьте, что горизонтальные морщины на таком лице оказываются довольно тонкими в сравнении с показанными на фотографиях № 1 или № 3. Отметьте также, что рот приоткрыт лишь слегка, как на рис. 9А.
3. Удивление, как на рис. 9А.
4. Удивление, как на рис. 11. Если вы назовете это страхом или комбинацией страха и удивления, то это не будет грубой ошибкой. Рот на этом снимке действительно близок к тому, чтобы выразить какой-то страх. Сравните его со ртом на рис. 16. На какой рот он похож: показанный на снимке справа или слева? На самом деле он представляет собой нечто среднее. Глаза и веки на этом лице — отличный пример выражения удивления. Брови — лоб также явственно выражают удивление. Сравните фотографии № 4 и № 11 и отметьте различия на лице между выражением страха у этого человека

и выражением его удивления. Также сравните фотографию № 4 с рис. 20Е (комбинация страха и удивления) для подтверждения того, что фотография № 4 показывает именно удивление, а не комбинация удивления и страха.

5. Удивление, как на рис. 11. Рот лишь слегка приоткрыт, как на рис. 9А. Склера не видна ни выше, ни ниже радужной оболочки, но типичное выражение удивления показывают брови — лоб и нижняя часть лица.
6. Удивление, как на рис. 11. Склера не видна ни выше, ни ниже радужной оболочки, так как глаза находятся глубоко. Типичное выражение удивления показывают брови — лоб и нижняя часть лица.
7. Удивление, как на рис. 9. Если бы вы назвали это выражение страхом, то, вероятно, потому, что брови этого человека выгнуты меньше. Они более вытянуты, чем при обычном выражении удивления. Отметьте, что здесь показаны именно удивленные брови — лоб: брови не сведены, между ними отсутствуют вертикальные морщинки, а горизонтальные морщины идут через весь лоб.
8. Вопросительное удивление, как на рис. 10А. Удивление выражают брови — лоб и глаза — веки, при этом нижняя часть лица остается нейтральной. Сравните с фотографией № 3.
9. Страх, как на рис. 22А. Сравните эту фотографию с фотографией № 2. На фотографии № 9 брови сведены и приподняты, но степень их сведения незначительна. Рот на фотографии № 9 подобен показанному на рис. 18Б.
10. Страх, как на рис. 22. Страх здесь отражается в нижней части лица очень слабо, он наиболее похож на страх, который выражает лицо на рис. 18А. Сравните его с рис. 9А и отметьте здесь слабый намек на растягивание рта, что указывает на легкое проявление страха, а не удивления.
11. Страх, как на рис. 22Б. Сравните с фотографией № 4.
12. Страх, как на рис. 18Б.
13. Страх. Это выражение достигается использованием элементов с рис. 18А (нижняя часть лица) и рис. 22А (брови — лоб). Брови сведены, но не приподняты, как это должно быть при страхе.
14. Легкий страх, как на рис. 18А. Нижняя часть лица показывает начальные признаки растягивания губ. Область бровей —

лба показывает начальные признаки поднятия бровей, но без намека на их сведение. Самым сильным проявлением страха является напряжение в области глаз — век.

15. Отвращение-презрение — оба ответа будут правильными. На этой фотографии видны морщинки у носа и суженные глаза, как на рис. 24Б, и губы, как на рис. 25В.
16. Отвращение, как на рис. 23Б.
17. Отвращение, как на рис. 24А. Если вы назовете это комбинацией отвращения и гнева, то это также будет правильный ответ, потому что брови — лоб выглядят несколько неоднозначно. Морщина между бровями и степень опущения бровей могут указывать на присутствие гнева. Отвращение четко выражено нижней частью лица и нижними веками.
18. Отвращение, как на рис. 24А.
19. Отвращение-презрение, как на рис. 25В. Оба ответа будут правильными.
20. Презрение, как на рис. 25А. Сравните с фотографиями № 32 и № 49.
21. Отвращение, как на рис. 24Б. Если вы назвали это гневом, то, вероятно, из-за полученного статичного сигнала. У этого человека брови располагаются довольно низко. Проверьте его нейтральное выражение, показанное на фотографии № 52.
22. Презрение, как на рис. 25А. Если вы назвали это гневом или комбинацией гнева и презрения, проверьте ответ по фотографии № 21.
23. Легкий гнев, как на рис. 36Б. Признаки гнева едва различимы, их можно заметить при сравнении этого выражения гнева с нейтральным выражением лица этого человека, как сделано на рис. 53. В гневе брови слегка опущены и слегка сведены. Губы чуть-чуть напряжены. Наиболее очевидным сигналом является пристальный взгляд и напряженные нижние веки.
24. Гнев, как на рис. 42Б. Разгневанный рот может принимать одну из многих разновидностей «прямоугольного» рта. Сравните этот рот с показанными на фотографиях № 25, № 27 и № 34.
25. Гнев, как на рис. 42Б. Смотрите комментарий к фотографии № 24.

26. Гнев, как на рис. 42А.
27. Гнев. В этом лице сочетаются проявления гнева, как на рис. 36Б (брови — лоб) и на рис. 42Б (глаза и нижняя часть лица). Брови опущены, но сведены довольно слабо; видны стиснутые зубы, как это бывает в случаях проявления гнева с открытым ртом. Смотрите комментарий к фотографии № 24.
28. Гнев. Это особое сочетание элементов проявления гнева не было показано на основных фотографиях. Брови — лоб, верхние веки и пристальный взгляд глаз подобны тем, которые мы видели на рис. 37. Нижние веки не напряжены и приподнят Рот напоминает рты на рис. 34А и рис. 34Б, но менее напр жен. Он больше похож на рот, показанный на рис. 57А.
29. Гнев, как на рис. 36Б. Если вы здесь ошиблись и назвали э страхом, то, значит, не сумели отличить сверлящий гневны взгляд от испуганного; сравните с фотографией № 9. На фот графии № 29 брови опущены (но не сведены); нижние ве напряжены, а верхняя губа слегка прижата к нижней.
30. Радость, как на рис. 50Б.
31. Радость, как на рис. 50Б.
32. Легкая радость, как на рис. 45А. Если вы назвали это презрением, то сравните фотографию №32 с фотографиями № 20 и № 49.
33. Радость, как на рис. 50А.
34. Радость, как на рис. 50Б. Если вы назвали это удивлением или комбинацией радости и удивления, то, возможно, из-за формы губ на этой фотографии. Убедиться в том, что такая форма губ не подразумевает удивления в нижней части лица, можно, сравнив эту фотографию с фотографией № 46.
35. Радость, как на рис. 43Б и рис. 44Б.
36. Радость, как на рис. 50Б.
37. Печаль, как на рис. 54А. Обратите внимание на то, что пристальный взгляд направлен вниз, уголки рта опущены, а внутренние уголки бровей слегка приподняты и сведены.
38. Печаль, как на рис. 54. Хороший пример того, как сводятся брови и приподнимаются их внутренние уголки.
39. Легкая печаль, как на рис. 51А и рис. 52А. Не переживайте, если вы дали неверный ответ, и поздравьте себя, если ваш ответ был правильным. Симптомы здесь выражены очень слабо.

Наблюдается лишь легкий намек на печальные брови, придающие треугольную форму верхним векам. Пристальный взгляд также направлен вниз. По нижней губе могут угадываться следы печали, но это впечатление не бесспорно.

40. Печаль, как на рис. 52. Обратите внимание на сведенные и слегка приподнятые уголки бровей, придавшие треугольную форму верхним векам. Пристальный взгляд также направлен вниз. Хотя уголки рта кажутся опущенными, анализ нейтрального выражения лица этого человека (фотография № 54) говорит о том, что это впечатление создается из-за особой формы его губ.

41. Печаль, но проявляющаяся более тонко, чем на любом другом изображении. Откуда вы знаете, что этот человек выглядит печальным? Что указывает на это? Закройте на фотографии глаза и лоб своей рукой. Выглядит ли область рта печальной? Нет. Закройте нижнюю часть лица на фотографии своей рукой, и вы увидите, что печаль выражают глаза — веки и брови — лоб. Щеки здесь слегка приподняты, что вызывает слабый подъем нижних век. Внутренние уголки бровей немного приподняты и подтянуты кверху, но это не заметно по внешнему виду бровей на фотографии этого человека; это заметно по форме участков кожи под его бровями. Отметьте, что эти участки имеют треугольную форму, как на рис. 51А.

42. Печаль, как на рис. 45Б. Рот дает легкий намек на присутствие печали.

43. Печаль, как на рис. 54. Даже несмотря на то что губы слегка раздвинуты, печаль выражается в опущенных уголках рта.

44. Печаль, как на рис. 52. Эта фотография показывает, что у некоторых людей сокращение мышц, ответственных за сведение и поднятие бровей, не изменяет положение бровей; но вы можете видеть усилие этих мышц, собирающихся в узел под кожей на лбу. Отметьте также треугольную форму участков кожи под бровями. Обратите внимание на схему расположения морщин на лбу, которая появляется у некоторых людей, когда их брови выражают печаль. По форме эти морщины напоминают греческую букву омега, и поэтому их называют омегообразными.

45. Комбинация радости и удивления, как на рис. 46А.

46. Комбинация радости и удивления, как на рис. 46А.

47. Комбинация страха и удивления, как на рис. 20Д. Сравните лицо на этой фотографии с испуганным лицом этого же человека на фотографии № 14. Элемент удивления смешанному выражению эмоций на фотографии № 47 придают брови — лоб. На фотографии № 47 имеется такой же испуганный рот, как на рис. 15А, а на фотографии № 14 испуганный рот подобен рту, показанному на рис. 15Б.
48. Комбинация страха и удивления, как на рис. 20Е. Выражение страха придает нижняя часть лица (рис. 15А), а элемент удивления — брови — лоб и глаза — веки. Широко открытые глаза, как при удивлении, могут выражать и страх.
49. Комбинация радости и презрения, как на рис. 47В. Сравните лицо на этой эту фотографии с лицом того же человека на фотографии № 32, выражающим легкую радость, и лицом на фотографии № 20, выражающим презрение. Положение рта одинаково и при выражении презрения, и при выражении комбинации радости и презрения. Проявление радости в ком смешанном выражении обеспечивается за счет поднятия щек и вызываемого им сужения глаз.
50. Комбинация гнева и отвращения, как на рис. 39А. Сравните это лицо с лицом на фотографии № 23, где человек выражает страх без отвращения (сравните нижние части лица на этих изображениях).
51. Комбинация печали и страха. Этот тип смешанного выражения эмоций не показывался прежде. Печаль здесь выражак брови — лоб и глаза — веки (рис. 60), а страх — нижняя часть лица (рис. 15А). Слегка приподнятые веки могут говорить о легком презрении. На рис. 55 было показано другое выражение комбинации страха и печали, где страх отражался в нижней части лица с помощью более растянутого испуганного рта (рис. 15Б).
52. Нейтральное.
53. Нейтральное.
54. Нейтральное.



Обманчивые выражения лица

Люди считают, что выражения эмоций на лице заслуживают большего доверия, чем слова. Каждый из нас может припомнить случай, когда ему удалось (или показалось, что удалось) распознать лживость слов собеседника, просто взглянув на его лицо. Однако практически каждый из нас бывал обманут выражениями эмоций на чужом лице. Вас могла ввести в заблуждение «ложь представления», когда лицо человека показывало какое-то чувство, которого, как вы позднее узнавали, он в действительности не испытывал. Или это могла быть «ложь утаивания», когда человек не показывал на лице никаких следов того, что он чувствовал в действительности. Причем убедительно «лгать лицом» могут не только актеры или политики. Время от времени это пытаются делать практически все.

Люди учатся контролировать и маскировать выражения лица. Детям объясняют не только то, о чем они не должны говорить, но и то, каких выражений на своем лице они не должны допускать: «Не смотри на меня так сердито», «Убери это выражение с лица!» Речь может идти не только о запрете, но и о придании лицу притворных выражений, обычно с помощью улыбки: «Улыбнись тому симпатичному мужчине; он хочет тебе помочь». Задолго до вступления во взрослую жизнь большинство людей уже знают, как следует управлять выражениями лица, чтобы соответствовать требованиям общества; как контролировать сообщения, которые они направляют своим лицом, так же как и своими словами.

Контролировать выражения эмоций на лице непросто. Большинство людей управляют выражениями лица, но делают это

далеко не идеально. Люди привычнее лгут словами, чем лицом (а лицом привычнее, чем движениями тела). Вероятно, это происходит из-за того, что люди несут бóльшую ответственность за свои слова, чем за выражения лица. Чаще комментируется то, что вы говорите, а не то, что вы выражаете на своем лице.

Вам проще *наблюдать* за своими словами, когда вы говорите, чем наблюдать за выражениями своего лица. Выражения лица могут быть очень кратковременными, то есть появляться и исчезать за доли секунды. В случае использования слов вы легко можете поставить себя на место человека, получающего ваше сообщение и услышать все то, что слышит он. С выражениями лица все оказывается гораздо сложнее. Вы можете слышать свою речь, управлять каждым своим словом, но вы не можете видеть выражение своего лица, так как вам этого попросту не дано. Вместо этого приходится полагаться на менее точный источник информации о том, что происходит у вас на лице, — на обратную связь, обеспечиваемую вашими лицевыми мышцами.

Проще *фальсифицировать* слова, чем выражения лица. Нас всех учили говорить, мы все обладаем достаточно большим запасом слов и знанием правил грамматики. Существуют не только орфографические, но и энциклопедические словари. Вы можете заранее написать текст своего выступления. Вы можете предварительно прочитать его вслух. Ваш друг, присутствующий на этой репетиции, может сделать полезные критические замечания по поводу используемых вами слов и фраз. Но попытайтесь сделать то же самое со своими выражениями лица. В распоряжении вашего критика окажется немного терминов, позволяющих объяснить, что вы неправильно показываете на лице; его мнения будут основываться только на подозрениях и интуитивных догадках. А такая нечеткая критика вряд ли поможет внести в выражения вашего лица действительно необходимые изменения. В вашем распоряжении нет никакого «словаря выражений лица». Вас никогда не учили, как разговаривать с помощью своего лица, подобно тому, как вас учили разговаривать с помощью слов. Вас учили не тому, какие мышцы следует использовать для отображения той или иной эмоции, а лишь тому, что вы должны контролировать внешний вид вашего лица.

Намного проще *подавлять* то, что вы говорите, чем то, что вы показываете на своем лице. Одна из причин этого уже назвалась:

мимолетность выражений лица. Но имеется и более серьезная причина. Выражения лица, возникающие в период переживания эмоции, непроизвольны (хотя на них можно влиять), а ваши слова — нет. Предположим, вы идете по улице и к вам, громко лая, подбегает большая собака свирепого вида. От страха ваше сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, в вашем теле происходят и другие физиологические изменения, а мышцы вашего лица сокращаются, в результате чего ваше лицо приобретает одно из типичных выражений, показанных в главе 4. Эти изменения вашего лица и тела возникают автоматически, во многом без того, что мы обычно называем размышлениями или рассуждениями. Но нет никакого подобного автоматически вырабатываемого, непроизвольного набора слов, которые вы могли бы произнести в такой ситуации, хотя вы вполне могли бы открыть от изумления рот или закричать. Слова не произносятся под влиянием тех же внутренних механизмов, которые вызывают учащение сердцебиения, повышение частоты дыхания и сокращения лицевых мышц. Когда мы говорим, что эти реакции являются непроизвольными, мы не имеем в виду то, что их нельзя контролировать. Вы можете увеличить частоту своего дыхания в любой момент, когда этого захотите, точно так же, как вы можете по своему желанию «сделать» любое лицо. Однако способность к фальсификации каких-то симптомов не означает, что не существует ситуаций, в которых вы станете дышать чаще не по своему желанию, а под воздействием какой-то эмоции. Когда вы испуганы, вы можете держать свое дыхание под контролем, но это означает, что вы будете бороться с противоположными импульсами и пытаться справиться с ними. Это будет борьба. То же самое можно сказать и о выражениях лица.

Так как люди меньше контролируют выражения лица и имеют меньше возможностей наблюдать, фальсифицировать или подавлять их, чем свои слова, то именно анализ выражений лица может обеспечить правильное определение реальных чувств человека. Но поскольку людей учат контролировать выражения своего лица, поскольку люди могут подавлять непроизвольные реакции лица или изображать на лице то, чего они не чувствуют на самом деле, то выражения лица вполне могут вас обмануть. Во время беседы выражения лица могут быть более правдивыми, чем слова (разумеется, существуют особые указания на использование неискренних слов; очевидными их примерами могут служить случай-

ные оговорки). Но лицо может еще сильнее вводить в заблуждение, чем слова.

Как же быть? Как же отличить истинные проявления эмоций от ложных? Можно ли заметить проявления тех чувств, которые человек пытается скрыть? Большинство людей используют для этого следующие простые правила:

- Глаза чаще всего «говорят правду».
- Если человек произносит слова о том, что он испытывает какую-то эмоцию, но не проявляет никаких эмоций, то вы не должны верить словам. Например, человек может говорить, что он испытывает гнев или радость, но при этом выглядет абсолютно бесстрастным.
- Если человек заявляет об испытываемой им негативной эмоции, но при этом демонстрирует улыбку на лице, то вы можете поверить либо его словам, либо его улыбке. Все будет зависеть от ситуации. Например, если человек говорит о том, что он боится зубного врача, но при этом улыбается, то вы интерпретируете улыбку не как отрицание слов, а как социальный комментарий и верите словам. Если женщина обманывает надежды мужчины, делает это легко и непринужденно, а он с улыбкой заявляет, что ужасно этим разгневан, то такие слова не должны вызывать доверия.
- Если человек не выражает своих чувств словами, но показывает их на лице, то вы верите тому, что говорит его лицо, особенно если на словах он отрицает испытываемые им эмоции. Например, если человек говорит: «Я вовсе не удивлен», но выглядит удивленным, то вы верите, что он испытывает удивление.

Вероятно, эти правила справедливы не всегда. Чтобы понять различия заслуживающих и не заслуживающих доверия выражений лиц, сначала следует обсудить причины, по которым люди контролируют выражения своего лица, и те методы, которые они для этого используют.

Причины, по которым люди контролируют выражения своего лица

Мы придумали термин *правила отображения* для описания того, что люди узнают, начиная с детского возраста, о необходимости

управлять проявлениями конкретных эмоций в конкретных обстоятельствах. Например, в США взрослые мужчины, горожане среднего класса, следуют правилу, запрещающему им проявлять свой страх на людях. Женщины той же социальной категории до вступления в брак или до рождения детей следуют правилу, запрещающему им проявлять на людях гнев. Первоначально вы усваиваете правила отображения, когда вам говорят, что можно, а чего нельзя делать, или когда вы сами учитесь этому, наблюдая и имитируя поведение других людей без получения каких-то специальных инструкций. Усвоенные правила отображения начинают действовать как привычки — это во многом напоминает вождение машины. Вы не думаете о своих действиях, если только не обнаруживаете, что совершили ошибку. Люди размышляют о том, какое правило отображения им использовать, только оказавшись в непривычных для себя обстоятельствах (правила отображения зависят от культуры), или если не могут понять, в какой ситуации они оказались, какой должна быть их роль и чего от них ожидают.

Согласно приведенному выше примеру правил отображения — страх для мужчин, гнев для женщин, — определенная эмоция не должна проявляться на людях. Но бывает, что правила отображения оказываются более конкретными в запрещении какого-то выражения лица только при исполнении определенной роли или в определенной социальной ситуации. Например, в США на свадьбах представителей среднего класса невеста может открыто плакать или выглядеть печальной, как и ее родители, но для жениха или его родителей такое поведение считается недопустимым. Хотя обычно правила отображения запрещают мужчинам плакать, проявление печали признается допустимым, но только не для жениха на собственной свадьбе. Нередко правило отображения уточняет не только запрещенную эмоцию, но также и эмоцию, которая должна ее заменить. Может показаться странным, что на конкурсах красоты именно победительницы, а не проигравшие, плачут, когда объявляется имя очередной «мисс Чего-то», но таковы правила отображения эмоций для победительниц и проигравших. Проигравшие на таких конкурсах обязаны скрывать свое горе и выглядеть хоть чуточку счастливыми. Победительницы должны заботиться о том, чтобы ни в коем случае не выглядеть самодовольными. Перед тем как результаты будут объявлены, каждая участница, опасаясь крушения надежд, направляет все свои силы

на то, чтобы не расплакаться и сохранить улыбку. Когда же объявляется победительница, то у нее сразу же отпадает необходимость сдерживать свои слезы — и они появляются на лице.

Правила отображения не обязательно должны налагать запрет или жесткое ограничение на проявление конкретной эмоции, а могут лишь уточнять степень ее проявления. Например, люди, пришедшие на похороны, должны соотносить степень выражения своей скорби со степенью выражения скорби других участников этой печальной процедуры. Здесь, по-видимому, существует определенная градация выражений скорби. Предположим, что смерть внезапно настигла мужчину средних лет. Если на похоронах его секретарша будет выражать на своем лице больше скорби, чем его жена, то это будет являться двусмысленным намеком на характер отношений с покойным. Вместо этого она должна выражать на лице меньшую скорбь, чем люди, находившиеся с покойным в законных близких отношениях.

Мы говорили также, что правила отображения зависят и от *культуры* того или иного общества. Это обычаи, регламентирующие выражения лица всех лояльных членов данной культуры, субкультуры или социального класса. Их роль в общественной жизни является главной, наиболее распространенной причиной того, что люди контролируют свои выражения лица. Второй причиной такого контроля являются индивидуальные правила отображения — привычки, оказывающиеся продуктом идиосинкразий, типичных для конкретной семьи. Например, человек может быть с детства приучен никогда не смотреть гневно на того, кто обладает властью, или никогда не смотреть сердито на человека противоположного пола. Индивидуальные правила отображения могут носить также довольно общий характер: лицемерные люди привычно чрезмерно усиливают проявления любых эмоций; сдержанные люди постоянно стараются сохранять на лице нейтральное выражение.

Как видим, люди контролируют выражения эмоций на лице из-за глубоко укоренившихся в обществе условностей (правил отображения в конкретной культуре) или идиосинкразий, выработанных воспитанием (индивидуальные правила отображения). Еще одной причиной контроля выражений лица являются профессиональные требования. Очевидно, что актеры должны уметь хорошо управлять выражениями своего лица. Это же умение необходимо дипломатам, адвокатам, продавцам, политикам, врачам,

медсестрам и, возможно, учителям. Неизвестно, есть ли взаимосвязь между выбором подобных профессий и имеющимися у людей навыками контроля выражений лица, не известно также, в какой степени подобные навыки вырабатываются в процессе обучения или по мере накопления личного опыта.

Следующая причина, по которой люди контролируют выражения лица, — это потребность текущего момента. Задержанный правонарушитель, заявляющий о своей невиновности, не следует ни правилам отображения эмоций, принятым в определенной культуре, ни индивидуальным правилам отображения эмоций, ни профессиональным требованиям, — если только он не является профессиональным преступником. Он лжет, используя слова и выражение своего лица, просто чтобы спасти себя от наказания. Карманник должен изображать на лице притворное удивление, когда его хватают за руку. Муж должен подавлять улыбку радости, встречая свою любовницу, если эта встреча происходит в присутствии его жены.

Обычно человек, о котором говорят, что он лжет, стремится удовлетворить какую-то свою текущую потребность. Но все причины контроля предполагают возможность ложных сообщений или пропуска сообщений. Справедливо, что общество строже осуждает ложь ради личной выгоды, чем ложь, обусловленную индивидуальными особенностями характера либо необходимостью соблюдения профессиональных требований или общественных условностей. Однако слово *ложь* не всегда правильно отображает то, что в этих случаях происходит. Оно предполагает, что единственно важное сообщение — это сообщение об истинном чувстве, которое лежит в основе ложного сообщения. Но ложное сообщение также имеет важное значение, если вы знаете, что оно ложно. Вместо того чтобы называть этот процесс ложью, вам следовало бы лучше назвать его контролем сообщения, потому что ложь сама по себе также может передавать полезное сообщение.

В какие-то периоды времени люди не контролируют сообщения, которые они распространяют, в сообщениях нет неоднозначности, предоставляемая информация внутренне непротиворечива. Это искренняя, или честная, коммуникация. Но есть моменты, когда люди пытаются скрыть одно сообщение и заменить его другим. В результате сообщения вступают в конфликт, поскольку одно отражает фактическое чувство, а другое — то, что человек хочет передать или думает, что он должен передать. Оба сообще-

ния содержат информацию, оба они важны. Предположим, человек пережил острую депрессию и теперь, все еще находясь в подавленном состоянии, пытается скрыть печальное выражение лица и выглядеть умеренно радостным. Вы ошибетесь, если решите, что он радуется, но вы также ошибетесь, если проигнорируете его попытку выглядеть радостным, ведь это говорит о том, что человек начинает чувствовать себя лучше, или что ему не следует доверять, или что он хочет сделать вам приятное, или что вам не следует слишком беспокоиться о нем. Но как выяснить, контролируется сообщение или нет? И если да, как распознать и сообщение о том, что человек чувствует, и сообщение о том, чего человек в действительности не чувствует? Сначала нужно провести различие между существующими методами управления выражением лица. Это важно, потому что когда люди контролируют сообщение, передаваемое лицом, они делают гораздо больше, чем просто заменяют испытываемую ими эмоцию другой, которой они не испытывают.

Методы управления выражением лица

При управлении выражением своего лица вы можете попытаться *смягчить* внешнее проявление испытываемой эмоции, *модулировать* выражение этой эмоции или *фальсифицировать* передаваемое сообщение.

Смягчение

При смягчении выражения лица вы добавляете к уже существующему выражение-комментарий. Например, если вы проявляете страх при приближении зубного врача, то можете добавить к своему выражению лица элемент отвращения в качестве направляемого врачу сообщения о том, что вы противны сами себе из-за вашего страха. Выражение испытываемого вами чувства не изменилось по своей интенсивности, как при модулировании, и не оказалось скрытым или замененным на выражение не испытываемого вами чувства, как при фальсификации. Выражение эмоции может стать более мягким, когда оно появляется сразу же после первого выражения либо в качестве социального комментария, требуемого правилами отображения эмоций (индивидуальными или принятыми в данной культуре), либо как искреннее выражение следующего

чувства. Человек действительно может испытывать отвращение к себе из-за своего страха перед зубным врачом, или он может следовать правилу отображения эмоций, чтобы ясно показать, что он уже не ребенок.

Для смягчения выражения лица чаще всего используется улыбка; она добавляется в качестве комментария к любым негативным эмоциям. Смягчающая улыбка дает ключ к пониманию негативных последствий или пределов проявления негативной эмоции. Она сообщает другому человеку, что вы по-прежнему держите себя в руках. Например, если вы улыбаетесь, чтобы смягчить выражение гнева, вы говорите своим лицом, что вы не хотите заходить слишком далеко, что ваша атака будет ограничена или ослаблена. Если улыбка смешивается с гневом, а не смягчает его в качестве последующего комментария, то вы говорите этим, что вы наслаждаетесь испытываемым вами гневом. Улыбка, смягчающая выражение печали, говорит: «Я смогу выдержать это», «Я больше не заплачу» и т. п.

Смягчение выражения — наиболее умеренная форма управления лицом. Оно искажает выражение лица очень мало и обычно появляется в результате следования правилам отображения эмоций (индивидуальным или принятым в данной культуре), а не ради удовлетворения потребностей текущего момента. Поскольку искажение передаваемого сообщения оказывается минимальным, а свидетельства смягчения довольно очевидными, мы не будем обсуждать здесь способы распознавания факта смягчения выражения эмоции.

Модулирование

При модулировании выражения лица вы корректируете его интенсивность, чтобы показать, что вы чувствуете на самом деле. Вы не комментируете сообщение об эмоции (как при смягчении) и не меняете характер сообщения (как при фальсификации), — вы усиливаете или ослабляете интенсивность сообщения. Есть три способа модулирования выражения лица: вы можете менять количество вовлекаемых областей лица, длительность сохранения выражения или амплитуду сокращений лицевых мускулов.

Предположим, что Джон, испытывая страх, следует правилу отображения эмоций, обязывающему его показывать на лице

лишь выражение легкого опасения. Если Джон испытывает страх, то эта эмоция будет отражаться во всех трех областях его лица, как это показано на рис. 22А. Если же ему надо ослабить выражение этого чувства, то он может предпринять любое из следующих действий (или любое их сочетание):

- Убрать проявления страха в области рта (как на рис. 19А) и, возможно, также в глазах (рис. 13Б) или показывать свой страх только ртом (как на правом снимке рис. 17).
- Сократить длительность выражения страха.
- Меньше растягивать рот, меньше напрягать нижние веки и не поднимать и не сводить так сильно свои брови.

Если бы Джон действительно испытывал только опасение, но пытался бы выглядеть испуганным, то ему действительно пришлось бы придать лицу выражение, показанное на рис. 13Б, и изменить действия, направленные на ослабление выражения страха. Обычно, когда люди модулируют, то есть усиливают или ослабляют выражения своих эмоций, они используют все три метода — изменяя количество задействованных областей лица, длительность сохранения выражения и силу сокращения мышц лица. Далее мы обсудим, как распознавать модулированные выражения лица.

Фальсификация

При фальсификации выражения эмоции на лице вы демонстрируете то чувство, которого не испытываете (*симуляция*), или не показываете ничего, когда в действительности испытываете какое-то чувство (*нейтрализация*), или скрываете испытываемую вами эмоцию под выражением другой эмоции, которой вы в действительности не испытываете (*маскировка*). В случае *симуляции* вы пытаетесь создать впечатление, что действительно переживаете какую-то эмоцию, когда фактически не испытываете никаких эмоций. Представьте, что кто-то говорит вам о несчастье вашего якобы близкого друга, а вас это нисколько не волнует, вы не испытываете никаких чувств, но придаете лицу печальное выражение. Это называется симуляцией.

Чтобы успешно симулировать эмоцию, вы должны помнить ощущения того, как выглядит каждое эмоциональное выражение на вашем лице «изнутри», чтобы сознательно корректировать вы-

ражение своего лица и демонстрировать ту эмоцию, которую вы хотите показать окружающим. Обычно вы не можете предвидеть потребность в симуляции и не имеете возможности попрактиковаться перед зеркалом, чтобы понаблюдать за своим лицом и отрепетировать придание ему различных выражений. Дети и подростки часто вырабатывают у себя различные выражения лица именно таким образом, взрослые также практикуются перед зеркалом накануне каких-то особо важных событий, о которых им известно заранее. Но чаще всего приходится полагаться на проприоцептивные ощущения — на то, как ощущается эмоция на вашем лице «изнутри». Нужно уметь улавливать эти ощущения и запоминать то, что испытывало ваше лицо, когда вы были разгневаны, напуганы и т. п., чтобы вы могли сознательно придавать себе тот или иной вид.

Нейтрализация полностью противоположна симуляции. Вы испытываете сильную эмоцию, но пытаетесь выглядеть так, будто не чувствуете ничего. Нейтрализация — это предельная форма ослабления эмоции, при которой выражение лица модулируется так, чтобы интенсивность отображения переживаемой эмоции была нулевой. Если бы Джон был испуган, но хотел выглядеть спокойным и бесстрастным, то он бы воспользовался нейтрализацией. В случае нейтрализации вы пытаетесь:

- сохранять мышцы лица в расслабленном состоянии, не допуская мышечных сокращений;
- удерживать мышцы лица в положении, позволяющем придавать лицу бесстрастное выражение: челюсти сжаты; губы сомкнуты, но без видимого усилия; глаза смотрят пристально, но веки не напряжены, и т. д.;
- маскировать внешний вид вашего лица, покусывая или облизывая губы, вытирая глаза, почесывая какие-то части лица и т. п.

Осуществить нейтрализацию очень непросто, особенно если вашу эмоциональную реакцию вызвало какое-то серьезное событие или череда таких событий. Обычно при использовании нейтрализации вы выглядите настолько одеревеневшим или напряженным, что, по крайней мере, исключаете своим видом возможность фальсификации, даже если эмоция, которую вы испытываете в действительности, внешне не проявляется. Но чаще всего вместо

нейтрализации эмоций люди стараются их маскировать, что намного проще и эффективней.

При использовании *маскировки* вы симулируете эмоцию, которую в действительности не испытываете, чтобы затушевать или скрыть подлинную. Когда вы услышали о несчастье, приключившемся с вашим предполагаемым другом, и изобразили на лице печаль, то это было симуляцией лишь при том условии, что вы не испытывали вообще никаких чувств. Если бы вы почувствовали отвращение и попытались его скрыть, придав лицу печальное выражение, — это было бы маскировкой. Люди прибегают к маскировке, потому что им проще скрыть одно выражение лица под другим, чем пытаться не выражать на лице ничего. Кроме того, люди прибегают к маскировке и потому, что их мотивы сокрытия конкретной эмоции обычно требуют неискренних заявлений по поводу проведенной подмены. Например, если человек, испытывающий депрессию, не хочет, чтобы его по-прежнему считали помышляющим о самоубийстве, он должен не только нейтрализовать на лице выражение печали, но и изображать радость. Улыбка, которую мы уже называли самым распространенным средством смягчения эмоции, является также и самой распространенной маской. Дарвин первым попытался объяснить причину этого феномена. Мышечные сокращения, необходимые для изображения улыбки, в наибольшей степени отличны от мышечных сокращений, необходимых для выражения негативных эмоций. С точки зрения анатомии улыбка лучше всего маскирует проявления гнева, отвращения, печали или страха в нижней части лица. И, разумеется, зачастую характер социальной ситуации, мотивирующий вас к сокрытию одной из этих эмоций, вызовет желание изобразить на лице дружескую улыбку. Люди часто маскируют одну негативную эмоцию другой: например, страх гневом или гнев печалью, а иногда маскируют радостное выражение несчастным.

Все эти три метода управления — смягчение, модулирование и фальсификация (которая включает симуляцию, нейтрализацию и маскировку) — могут применяться в ситуациях, заставляющих людей контролировать выражения своего лица, — при следовании правилам отображения эмоций в культуре, при следовании индивидуальным правилам отображения, в соответствии с профессиональными требованиями и потребностями текущего момента.

Что затрудняет распознавание управления выражениями лица

Как узнать, управляет ли человек выражениями своего лица и, в частности, прибегает ли он к фальсификации, в результате чего получаемая вами информация будет вводить вас в заблуждение особенно сильно? Чаще всего вы можете узнать об этом без особых проблем, потому что в большинстве случаев управление выражением лица происходит по правилам, диктуемым традицией данной культуры. Вы, вероятно, понимаете, когда человек следует этим правилам, но те же самые факторы, заставляющие его управлять выражением своего лица, приведут вас к игнорированию допущенных им ошибок или «оплошностей». И даже может оказаться, что вы сами захотите быть обманутым или, по крайней мере, не признаетесь, что вы знаете о чувствах, испытываемых человеком на самом деле. Вспомните, сколько раз вы задавали людям вопрос: «Как вы себя чувствуете сегодня?», в действительности не желая этого знать и игнорируя все, что проявлялось на лице человека, за исключением формальной улыбки, которую требуют изображать на лице при приветствии правила, принятые в нашей культуре.

Чаще всего необходимо концентрировать внимание не на распознавании управления выражением лица, а на своем игнорировании ошибок, которые допускают другие люди в выражениях лица. В некоторых случаях вы автоматически игнорируете факты фальсификации эмоциональной информации, которую получаете от других. Это наиболее типично для ситуаций, когда люди следуют правилам отображения, принятым в их культуре, потому что социальные силы воздействуют и на человека, демонстрирующего определенное выражение лица, и на того, кто это выражение видит. Вы можете участвовать в таком «сговоре», даже когда человек намеренно пытается вас обмануть, чтобы удовлетворить свои потребности текущего момента. Жена может «не замечать» фальшивых выражений лица своего мужа-волокиты, потому что она не хочет осложнять свою жизнь, при этом она может осознавать или не осознавать собственное участие в этом сговоре.

Иногда вы распознаете факт управления выражением лица, потому что этого хочет другой человек, но ни один из вас этого не признает. Это почти всегда происходит в тех случаях, когда выражение лица *смягчается*, когда добавляется комментарий. Смягчающая улыбка добавляется к выражающему страх лицу, чтобы

другой человек увидел этот смягчающий эффект и понял, что испытываемый страх будет сохраняться, но он не вызовет бегства, криков и т. п. Иногда выражение лица *модулируется* таким образом, чтобы усиление или ослабление проявления эмоции стало очевидным. Предположим, вы хотите, чтобы провоцирующий вас человек понял, что вы разъярены, но контролируете себя и не предпримете против него мер физического воздействия. Один из способов передачи этого сообщения состоит в том, чтобы показать на лице ослабленное выражение гнева и наглядно продемонстрировать факт такого ослабления. Провоцирующий вас человек знает, что вы разъярены, но он также знает, что вы управляете своим гневом. Иногда выражение лица *фальсифицируется* таким образом, чтобы передаваемое сообщение стало очевидно ложным. Сам фальсификатор может стремиться к тому, чтобы неискренность выражения его лица стала понятна каждому. Человек, потерявший близкого родственника и искренне скорбящий о нем, может на какой-то момент замаскировать свое реальное чувство глубокой печали улыбкой, когда он будет приветствовать своего старого друга, пришедшего высказать свои соболезнования. Улыбка может быть очень сдержанной и служить лишь необходимым элементом ритуала приветствия, а не средством маскировки фактически испытываемого глубокого горя или печали.

Но что можно сказать о тех ситуациях, в которых выражение лица модулируется или фальсифицируется для обмана или введения в заблуждение относительно того, что человек чувствует на самом деле? Когда вам необходимо знать, что реально чувствует человек, а не то, что он демонстрирует? Некоторые люди почти не оставляют возможности понять, когда они реально контролируют свои чувства. Они действуют очень искусно. Хорошие актеры весьма убедительны, как и хорошие продавцы, адвокаты. Если вы столкнулись с таким профессионалом, единственное, что вам остается — не принимать выражение его лица за чистую монету. К сожалению, есть люди, профессионально лгущие своим лицом, но не являющиеся ни актерами, ни продавцами, ни адвокатами; просто эти люди хорошо умеют обманывать других с помощью выражений своего лица. Обычно они прекрасно об этом знают, а со временем об этом узнают и их друзья. В ходе одного из исследований мы попытались выяснить основные характеристики людей, которые без специального обучения становятся умелыми обманщиками. Однако мы еще не собрали достаточно данных, чтобы подготовить

подробный отчет о нашей работе. К счастью, большинство людей такими обманщиками не являются.

Если вы не хотите, чтобы вас вводили в заблуждение, и если при этом вы не имеете дела с человеком, профессионально лгущим своим лицом, то вам необходимо распознавать признаки *утечки информации* и *симптомы обмана*. Утечка может быть определена как непреднамеренное «предательское» проявление эмоции, которую человек пытается скрыть. При симптоме обмана вы понимаете, что управление лицом действительно происходит, но не понимаете истинной эмоции, — вы просто узнаете, что получаете неадекватную информацию. Когда человек пытается нейтрализовать гнев, который он действительно испытывает, но делает это не слишком удачно, то вы можете заметить следы его гнева (утечка). Или же он может успешно нейтрализовать проявление гнева, сделав непроницаемое лицо; однако оно выглядит неестественно, и вы понимаете, что человек отражает на лице не то чувство, которое испытывает в действительности (симптом обмана). Предположим, человек маскирует гнев выражением печали; гнев может действительно каким-то образом проявляться на лице (утечка), а если не проявляется, но выражение печали неубедительно (симптом обмана), то вы поймете — человек скрывает какую-то другую эмоцию. Предположим теперь, что гнев модулируется, его интенсивность снижается до уровня слабого раздражения, — вновь на таком лице могут наблюдаться утечка информации о более сильном гневе или просто симптом обмана, указывающий, что это раздражение ложное.

Утечка информации и симптомы обмана

Мы рассмотрим четыре аспекта выражения лица, которые подскажут вам, что человек контролирует проявление различных эмоций на своем лице. Первым таким аспектом является *морфология* лица — конкретная конфигурация элементов его внешнего вида. Все предыдущие главы был посвящены морфологии — кратковременным изменениям формы элементов лица и морщин, выражающих эмоции. Как мы покажем далее, одна часть лица чаще маскируется, чем другие, но где следует искать ложное, а где истинное чувство, зависит от конкретной эмоции. Второй аспект — это *временные характеристики* выражения эмоции на лице: с какой скоростью появляется, как долго сохраняется и как быстро

пропадает. Третий аспект связан с *местом* проявления эмоции в ходе беседы. Четвертый аспект имеет отношение к тому, что мы называем *микровыражениями лица*, возникающими в результате прерываний проявляемых выражений лица.

Все четыре аспекта — морфология, временны́е характеристики, место и микровыражения лица — должны интерпретироваться с учетом социального контекста. Например, используя знание морфологии, вы сможете определить, где следует искать следы страха на лице, которое выглядит гневным. Но чтобы определить, являются ли эти следы проявлениями попытки скрыть страх или проявлениями комбинации страха и гнева, вам нужно опираться на социальный контекст. Действительно ли это та ситуация, в которой человек с большой вероятностью будет испытывать одновременно и страх и гнев? Признает ли человек, что он испытывает смешанные чувства? Отрицает ли он свой испуг? Что показывает его тело? Социальный контекст включает другие проявления физической активности (наклон или движение головы, положение тела, движения, голос, слова); предыдущее и последующее поведение; поведение других участников взаимодействия; оценку ситуации, ее социальных «рамок», социальных норм, допускающих возникновение тех или иных эмоций. При объяснении каждого из источников утечки информации об эмоции или симптомов обмана мы будем указывать, когда выбор между альтернативными объяснениями зависит от социального контекста.

Морфология

Понаблюдайте за тем, что происходит у людей с губами, с морщинами вокруг носа и около нижней области щек. Наши исследования позволяют предположить, что человек, контролирующий выражение лица, управляет своим лицом в большей степени в области рта, вокруг рта и губ и в меньшей степени в области глаз — век и бровей — лба. Этот феномен может быть объяснен значением речевых контактов и необходимостью подавления неконтролируемых проявлений эмоций: криков при гневе, воплей при ужасе, стенаний и рыданий в горе, рвоты или плевков при отвращении, громкого смеха при радости.

Когда вы модулируете выражение лица, то для усиления или ослабления внешнего проявления эмоции вы, вероятнее всего, управляете своим ртом. Если бы вы были напуганы, вы могли бы

ослабить выражение страха, отказываясь от вовлечения в создание этого выражения век или бровей — лба; но вероятнее, что вместо этого вы постараетесь устранить признаки страха, показываемые ртом. Ваше выражение страха могло бы быть также ослаблено за счет управления мышечными усилиями во всех трех областях лица в целях ограничения амплитуды сокращения мышц лица. И вновь, вероятнее всего, вы сосредоточите свои усилия на области рта, ограничивая здесь сокращения мышц в большей степени, чем в областях глаз — век и бровей — лба.

При *фальсификации* выражений лица управление ртом также осуществляется в большей степени, чем управление веками — глазами или бровями — лбом. Если фальсификация дополняется нейтрализацией выражения испытываемого чувства, то, вероятнее всего, это выражение исчезнет из области рта. Если фальсификация подразумевает симуляцию не испытываемой эмоции, то притворное выражение появится в области рта. Если фальсификация подразумевает маскировку переживаемой эмоции посредством симулируемой эмоции, то рот также с наибольшей вероятностью окажется в фокусе внимания.

Многие движения мышц, расположенных внутри и вокруг губ и рта, изменяют также конфигурацию щек, подбородка, нижних век. Положите кисти рук на лицо так, чтобы кончики пальцев касались нижних век, а ладони — рта и щек. Осторожно надавливая ладонями и пальцами на лицо, попытайтесь повторить движения нижней частью лица, как показано на рис. 7, 15, 23, 34, 43 и 53, уделяя особое внимание изменениям в области нижних век. Верхняя часть ваших щек и нижние веки изменяются в наибольшей степени: при гневе, когда он выражен открытым ртом; при отвращении, когда оно выражено ртом; при эмоции радости, когда она выражена ртом, но за исключением отображения крайне умеренной радости. Для этих эмоций результаты модулирования или фальсификации будут хорошо заметны не только в нижней части лица, но и на щеках и нижних веках.

Обычно при фальсификации или модулировании эмоций люди управляют бровями — лбом не так часто, как нижней частью лица. Движения мышц, управляющих бровями — лбом, также могут влиять на внешний вид верхних век, в особенности при гневе или печали. Предсказание того, как утечки информации и симптомы обмана будут проявляться при модулировании и фальсификации каждой эмоции, зависит не только от особой роли каждой из трех

областей лица, но также и от умения человека осуществлять конкретное мышечное движение.

Ранее мы отмечали, что некоторые позиции бровей — лба используются в качестве «знаков препинания» и акцентируют внимание на отдельных словах или фразах. Если человек использует движение бровей — лба в качестве «знака препинания» (вне зависимости от того, является оно проявлением удивления или производным проявлением гнева либо даже более редко используемым производным проявлением печали), то это может свидетельствовать и о том, что человек лжет с помощью такого движения. По крайней мере, у него имеется большой опыт использования этого движения.

Некоторые движения лица, обеспечивающие выражение эмоции, играют также роль эмблемы. Как вы помните, эмблема представляет собой мышечное движение, являющееся не выражением чувства, а лишь общепринятой ссылкой на чувство, оно подобно упоминанию эмоции в речи. Поднятые от удивления брови описывались как эмблема вопроса, опущенная нижняя челюсть — как эмблема ошеломления и т. п. Если мышечное движение, являющееся частью выражения эмоции, оказывается еще и эмблемой, то вполне вероятно, что с ее помощью можно успешно лгать, и вряд ли у человека появится утечка информации об эмоции в этой области лица. Учитывая все сказанное, мы можем предположить, где следует искать утечку информации и симптомы обмана для каждой из шести обсуждавшихся нами эмоций.

На распознавание утечки информации и симптомов обмана в выражениях *радости* влияет тот факт, что это единственная эмоция, не предусматривающая характерного движения в области бровей — лба. Если кто-то симулирует радость, — делая счастливое лицо, но не испытывая никаких эмоций, — то мы не можем усмотреть симптомы обмана в неучастии в этом процессе бровей — лба. Человеку просто не требуется задействовать эту область лица. К тому же если он использует выражение радости как маску для прикрытия другой эмоции, то невозможно сделать радостные брови — лоб, и из-за этого вполне может произойти утечка информации о фактически испытываемой эмоции через брови — лоб и верхние веки. Когда выражение радости ослабляется, на лице попрежнему могут сохраняться его следы в виде легкого поднятия щек, слабого растягивания уголков рта, легкого сморщивания нижних век, даже когда улыбки на лице уже нет.

Удивление симулируется довольно легко, потому что используемые для этого движения рта и бровей являются эмблемами, имеющими отношение к удивлению (на рис. 5 была показана эмблема вопроса — удивленные брови, а на рис. 8 показана эмблема ошеломления — удивленный рот). Возможно, единственный симптом обмана при симуляции удивления — отсутствие открытых, но расслабленных век. Хотя это же может соответствовать менее заинтересованному или ошеломленному удивлению (рис. 10В), если социальный контекст допускает подобное удивление. Позднее мы объясним, каким образом симуляция может быть выявлена через неправильный выбор ее временны́х характеристик.

Удивление может использоваться для маскировки страха, но не слишком успешно. Оно является вероятной маской для страха из-за сходств переживания этих эмоций и ситуаций, в которых они возникают. Но из-за сходств в мышечных движениях страх, вероятно, будет «просвечивать» через удивление. Удивление может использоваться для маскировки любой другой эмоции. Например, если вам рассказывают о чьем-то несчастье и ожидают от вас выражения печали на лице, в то время как вы испытываете радость, то вы можете замаскировать ее удивлением. Некоторые люди привычно реагируют внешним проявлением удивления на любую информацию, чтобы избежать необходимости демонстрировать свою немедленную эмоциональную реакцию («всегда готовый экспрессор», о чем еще будет сказано в главе 11). Указателем на то, что удивленное выражение — маска, служат временны́е характеристики выражения лица: удивление будет продолжительным, чтобы скрыть другое чувство, но как мы объясняли ранее, удивление — это кратковременная эмоция. Если оно будет сохраняться долго, то, вероятно, будет выглядеть неискренним.

Если человек симулирует страх, то, вероятно, у него можно наблюдать испуганный рот и этот человек будет пристально смотреть в одну точку, поэтому ищите на его лице нейтральные брови — лоб. Это может быть симптомом обмана, но также и проявлением страха, переходящего в ужас, для демострации которого не задействуются брови — лоб (правый снимок на рис. 19); выбор зависит от социального контекста. Выражение страха с нейтральными бровями — лбом может возникнуть и потому, что данный конкретный человек обычно не делает такого движения. Это одно из крайних проявлений очевидного, но важного общего принципа. *Вы с большей вероятностью обнаружите факт управления выра-*

жением лица, если вы знакомы с идиосинкразиями в репертуаре выражений лица данного человека, — с тем, что происходит с лицом человека, когда он искренне испытывает и выражает каждую эмоцию. Конфигурация испуганных бровей — лба может никогда не возникать у некоторых людей, хотя у многих она все же появляется на лице, когда они действительно испуганы, ее трудно симулировать, потому что непросто создать преднамеренно. А испуганные брови — лоб в отличие от удивленных или разгневанных бровей не являются эмблемой или «знаком препинания». Поэтому когда на лице появляются испуганные брови — лоб, то это надежный индикатор испытываемого страха. Когда они появляются на нейтральном лице, это говорит о том, что человек испытывает неподдельный страх, возможно, легкий, а возможно, сильный и контролируемый. Если испуганные брови — лоб появляются на лице, остальные области которого выражают другую эмоцию, это говорит об испытываемой человеком комбинации эмоций или о том, что другие части лица маскируют истинное чувство. Что это за чувство, поможет вам понять контекст. Например, когда испуганные брови — лоб дополняются радостным ртом и счастливыми нижними веками (как показано на рис. 49), то, вероятнее всего, радостная составляющая этого выражения лица является маской, если только данная ситуация не позволяет предположить, что человек может быть и радостен, и испуган одновременно. Если бы страх маскировал какую-то другую эмоцию, то для этого не понадобилось бы задействовать брови — лоб, и реально переживаемая эмоция могла бы быть видна именно в этой области лица.

Когда симулируется *гнев*, то анализ вовлечения в создание этого выражения различных областей лица может не выявить очевидных симптомов обмана. Хотя мы отмечали, что брови — лоб обычно не задействованы в управление выражением лица, все же опущенные и сведенные брови, являющиеся одной из составляющих выражения страха (рис. 31), указывают на эмблему решимости, концентрации или недоумения. Придать такое положение бровям — лбу очень легко; оно также используется как «знак препинания». Следовательно, вы можете ожидать, что брови — лоб наряду с другими областями лица будут использоваться и для выражения симулируемого гнева. Симуляция гнева в нижней части лица (например, рот с плотно сжатыми губами) также не представляет трудности. Единственным элементом, не проявляющимся при симуляции гнева, может быть отсутствие напряжения нижних век, что, безусловно,

является слабым симптомом обмана. Ослабление гнева также может осуществляться в области бровей — лба и нижней части лица. Когда гнев используется в качестве маски, он проявляется и в нижней части лица, и на лбу, в результате чего информация о реально переживаемой эмоции может исходить только от век. Когда для маскировки гнева используется другая эмоция, то испытываемый гнев может читаться в пристальном взгляде, напряженных нижних веках и нахмуренных бровях.

Отвращение симулируется довольно просто, поскольку есть три эмблемы этой эмоции: сморщенный нос, приподнятая верхняя губа и приподнятый уголок рта (рис. 25). Брови — лоб играют настолько незначительную роль в придании лицу выражения отвращения, что фактически не привлекают внимания (если бы в случае испытываемого отвращения брови — лоб сохранились в статичном состоянии, в то время как нижняя часть лица выражала бы слабое отвращение, это не было бы очень ясным симптомом эмоции). Отвращение чаще всего используется для маскировки. Утечку информации о гневе можно обнаружить в области бровей — лба, если брови не только нахмурены, как при отвращении, но и сведены (как показано на рис. 38В). Кроме того, информацию можно обнаружить в напряженных гневных веках и пристально смотрящих глазах, в выражающей отвращение нижней части лица (как на рис. 39А). Но эти выражения могут комбинироваться, если ситуация вызывает одновременно и отвращение, и гнев. Если человек отрицает испытываемый им гнев в ситуации, явно вызывающей это чувство, или лишь слегка упоминает об испытываемом отвращении, то, вероятнее всего, он маскирует отвращением свой гнев. То же самое происходит, и когда отвращение используется для маскировки страха; страх, вероятно, по-прежнему будет проявляться в области бровей — лба и в появлении склеры над радужной оболочкой глаз (рис. 29). Будет ли это комбинацией эмоций или же свидетельством маскировки, зависит от социального контекста, особенно от того, что говорит и делает человек. Поскольку единственный сильный элемент в выражении отвращения находится в нижней части лица и именно нижняя часть лица чаще всего используется при симуляции, то вполне вероятно, что попытки замаскировать отвращение с помощью придания лицу другого выражения окажутся успешными. Но когда отвращение маскируется с помощью другой эмоции, его следы могут проявляться в слегка приподнятой верхней губе или слегка сморщенном носе.

В случае симуляции *печали* эта эмоция, вероятно, будет проявляться в нижней части лица и в опущенном взгляде. Отсутствие проявлений печали в области бровей — лба и в верхних веках будет надежным признаком того, что печаль симулируется. Как и в случае испуганных бровей — лба, печальные брови — лоб можно назвать особенно надежным симптомом испытываемой печали, потому что такое выражение трудно сделать преднамеренно; оно не является частью эмблемы выражения лица и редко используется как «знак препинания». Однако некоторые люди никогда не выражают печаль с помощью бровей — лба, даже если они искренне чем-то опечалены. Как мы уже отмечали при рассмотрении эмоции страха, *вы должны знать, является ли то или иное мышечное движение типичным для данного человека, чтобы делать надежные выводы о наличии утечки информации об эмоции или о симптомах обмана*. Если брови — лоб не используются человеком для выражения действительно испытываемой печали, то их нейтральность ничего не скажет вам о том, является демонстрируемое выражение печали симуляцией или нет. Когда вы имеете дело с такими людьми, вам нужно смотреть на форму их верхних век. Внутренние уголки век должны быть немного приподняты, когда человек действительно опечален, даже если печаль не отражается в области бровей — лба; однако этот симптом является довольно слабым. Если печальные брови — лоб привычно появляются у человека, когда он не испытывает печали, то это также повлияет на вашу способность выявлять симуляцию. Очень немногие люди используют печальные брови — лоб в качестве «знака препинания», но именно они способны обмануть вас, когда будут симулировать печаль (в том числе с помощью бровей — лба и верхних век).

Когда человек ослабляет свое выражение печали, его брови — лоб и верхние веки вероятнее всего продолжают указывать на утечку информации о фактической силе переживаемого чувства. Если выражение печали маскируется с помощью другой эмоции, то печальные брови — лоб и верхние веки с наибольшей вероятностью будут сообщать о такой утечке. А когда сама печаль используется для маскировки другой эмоции (если к этому не прибегают крайне нетипичные люди, использующие печальные брови — лоб в качестве «знака препинания»), то маска печали не сможет скрыть информацию, исходящую от бровей — лба о действительно переживаемой эмоции.

Временны́е характеристики

Вы можете распознать факт управления выражения лицом, особенно симптомы обмана, обращая внимание на временны́е характеристики выражений лица. Как быстро появляется эмоция на лице (период появления)? Как долго эмоция сохраняется на лице, прежде чем она начнет затухать или сменяться другой эмоцией (длительность)? И как быстро исчезает эмоция (период исчезновения); ослабевает ли она постепенно или же очень быстро? Не существует простого и надежного общего правила, позволяющего сказать, каковы эти три временны́х параметра для каждой из эмоций. Мы не можем утверждать, что гнев должен возникать не более чем за 1,3 секунды, длиться не менее 7 секунд и прекращаться мгновенно. Такие утверждения были бы необоснованными. Временны́е характеристики зависят от социального контекста, но требования каждой ситуации могут быть довольно определенными. Предположим, что вы симулировали удовольствие, когда ваш товарищ закончил рассказывать вам анекдот. Время, необходимое для того, чтобы улыбка появилась на вашем лице (период появления), зависит от характера перехода к последней фразе, содержащей соль истории (постепенный или резкий) и особенностей этой фразы (прозвучала она быстро или была растянута). Продолжительность сохраняющейся на вашем лице улыбки (длительность) зависит от того, насколько смешным оказался анекдот, следует ли за ним другой анекдот и т. п. Скорость исчезновения улыбки с вашего лица (период исчезновения) зависит от того, что говорится потом, от ваших отношений с рассказчиком и т. п. При изображении удовольствия каждый из нас использует знание морфологии лица — мы приподнимаем края рта и оттягиваем их назад, возможно, слегка приоткрывая рот, и сморщиваем уголки век. Но обычно мы не столь же хорошо знаем, какими должны быть период появления, длительность и период исчезновения улыбки. Если вы посмотрите на человека внимательно, вы узнаете основные временны́е характеристики выраженной на его лице эмоции, и это может сыграть решающую роль в распознании симптомов обмана.

Место

С пониманием временны́х характеристик выражения эмоции на лице тесно связано понимание места проявления эмоции в процессе

беседы: где и после каких слов появляется то или иное выражение эмоции и какими телодвижениями оно дополняется. Предположим, вы собираетесь симулировать гнев, заявляя другому человеку, что вы сыты по горло его поведением, хотя в действительности вы не рассержены на него до такой степени, несмотря на то что собираетесь выглядеть разгневанным. Для «правдоподобности» вы хотите выразить гнев не только словами, но и своим лицом. При этом будет очень важно, в каком месте вашей тирады вы проявите выражение гнева на лице. Если после словесного заявления («Я сыт по горло твоими штучками»... 1,5 секунды... и затем выражение гнева), то это будет выглядеть неискренне. Демонстрируя гнев раньше, допустим, до слов «Я сыт по горло», вы не продемонстрируете симптомов обмана, если за этим выражением последуют другие острые заявления. Это будет выглядеть так, будто вы пытаетесь решить, выражать ли вам гнев, и если да, то как.

По-видимому, имеется меньше свободы в одновременном использовании выражений лица и движений тела. Предположим, что, произнося слова: «Я сыт по горло», вы ударяете кулаком по столу и демонстрируете выражение гнева на лице до удара, а не во время и не после него. Если выражение вашего лица не будет синхронизировано с движениями вашего тела, оно будет выглядеть неискренним.

Микровыражения

Иногда при ослаблении, нейтрализации или маскировке выражения лица человек «прерывает» уже проявляемое выражение и не «удерживает» его каким-то движением лицевых мускулов. Это прерывание создает четвертый источник утечки информации и симптомов обмана — так называемое *микровыражение* (о трех других — морфологии, временны́х характеристиках и месте — мы уже говорили.)

Хотя в большинстве случаев выражения лица наблюдаются более одной секунды, микровыражения длятся намного меньше: возможно, от 1/5 до 1/25 секунды. Некоторые из них появляются в результате прерываний, когда на выражение лица оказывается какое-то воздействие. Вы чувствуете испуг, выражение страха начинает появляться на вашем лице, вы ощущаете по работе своих лицевых мускулов, что начинаете выглядеть испуганным, и вы

ослабляете, нейтрализуете или маскируете это выражение. Какие-то доли секунды выражение страха действительно будет присутствовать на вашем лице. Микровыражения обычно проявляются в динамике, причем часто в движениях лица при разговоре. А вслед за ними обычно появляются маскирующие выражения лица. Благодаря нашим исследованиям мы знаем, что большинство людей не обращают внимания на микровыражения или даже не видят их, но что каждый, кто обладает хорошим зрением, в состоянии их разглядеть. Требуется определенная практика, чтобы понять, что нужно искать на лице. Вы можете попрактиковаться в обнаружении этих кратковременных выражений, на мгновение показывая себе фотографии, прилагаемые к главе 9. Таким образом вы получите представление о скорости смены микровыражений.

Некоторые микровыражения не проявляются в достаточной степени, чтобы можно было понять, какая эмоция ослабляется, нейтрализуется или маскируется. Они подавляются слишком рано. Эти фрагменты выражений могут тем не менее указывать на то, что человек управляет выражением своего лица. Но есть микровыражения достаточно полные для того, чтобы стать источником информации о переживаемой эмоции. Возможно (хотя никто не может утверждать этого наверняка), что микровыражения возникают не только когда люди намеренно управляют своим лицом, но когда они, обманывая самих себя, не знают, что они чувствуют на самом деле.

Для людей, использующих микровыражения как источник информации, необходимо сделать несколько предупреждений. Если человек не демонстрирует микровыражений, это вовсе не означает, что он не ослабляет, не нейтрализует или не маскирует переживаемые им эмоции. Как мы отмечали ранее, одни люди умеют профессионально «лгать лицом»; другие умеют замечательно изображать на лице любые эмоции, хотя их деятельность этого совсем не требует; у третьих можно наблюдать утечку информации и проявления симптомов обмана, но никогда — микровыражений. К тому же у людей могут наблюдаться микровыражения в одних ситуациях и не наблюдаться в других. Микровыражения надежны в качестве симптомов обмана и источников утечки информации, но вы не можете сделать никаких надежных выводов из их отсутствия.

Следует отметить, что не только на лице можно наблюдать утечку информации об эмоции и симптомы обмана. Нестыковки и рас-

хождения между словами, движениями тела и голосом также дают полезные подсказки. Мы знаем, что люди (по крайней мере, в нашей культуре) стараются управлять выражениями своего лица больше, чем движениями тела и, возможно, больше, чем голосом. Значительное внимание в наших сегодняшних исследованиях направлено на определение тех движений тела, которые могут быть источниками утечек информации и симптомами обмана. Если вы наблюдаете за телом, вы можете обнаружить признаки того, что эмоции человека контролируются. Но объяснению того, что и почему надо наблюдать, целиком посвящена другая наша книга, которая появится в недалеком будущем.

В главе 2 мы говорили об исследованиях, положенных в основу этой книги, и отмечали, что многое из того, что нам хотелось бы рассказать о распознавании признаков управления выражениями лица, еще не получило строгих научных подтверждений. Эти идеи должны трактоваться как предположения. Большинство из них вероятно, правильны, даже те, которые не применимы к каждому человеку или каждой ситуации. Помните также, что есть множество вопросов, на которые надо уметь отвечать для успешного распознавания управления выражениями лица.

- Вы действительно хотите смотреть на лицо человека?
- Вы действительно хотите знать, что человек чувствует на самом деле, или просто предпочитаете знать только то, что он хочет, чтобы вы знали?
- Умеет ли человек убедительно лгать лицом в силу требований своей профессии или по другим причинам?
- Знаете ли вы, как этот человек обычно выглядит, когда он испытывает конкретную эмоцию и не контролирует выражение своего лица? (Если нет, то будьте осторожнее в своих оценках.)
- Вы знакомы с морфологией лица, с внешним проявлением каждой эмоции во всех трех областях лица? (Помните: куда и на что следует смотреть, зависит от конкретной эмоции.)
- Вы замечаете временны́е характеристики выражения лица: период появления, длительность и период исчезновения?
- Вы учитываете место появления выражения эмоции в течение беседы?
- Вы обращаете внимание на микровыражения?

- Вы сопоставляете выражения лица человека с движениями тела, позой и тоном голоса?
- Вы проверяете альтернативные объяснения с учетом знания социального контекста?

Чем более разнообразными способами вы сможете выявлять признаки управления выражением лица (используя морфологию, временные характеристики, место, микровыражения, несоответствия движений тела или тона голоса) и чем чаще вы будете их наблюдать, тем с большим доверием вы сможете относиться к своим оценкам выражения эмоций на лице.

ГЛАВА 11

Как проверить собственное выражение лица

Вы научились читать выражения эмоций на лицах других людей. Теперь возникает логичный вопрос: что вы знаете о своем собственном лице? Хотя основные — типичные выражения лица — универсальны, существуют индивидуальные вариации. Во-первых, из-за статичных сигналов лица любое выражение эмоции будет выглядеть чуть-чуть по-особому в зависимости от высоты скул, глубины посадки глаз, количества подкожного жира и т. д. Во-вторых, индивидуальный опыт порождает различия в том, что вызывает конкретную эмоцию. Мы кратко описали некоторые события, вызывающие страх, гнев и т. д., но одни и те же события не вызывают гнев у всех людей. В-третьих, индивидуальные правила отображения эмоций, усвоенные в детстве, глубоко укоренившиеся привычки управления выражением лица различны у разных людей. В отличие от правил отображений эмоций, принятых в определенной культуре, индивидуальные правила не могут быть одинаковыми для всех членов данной культуры или субкультуры.

Хотя все эти три фактора порождают многообразные вариации выражений лица, мы будем заниматься главным образом теми характерными выражениями лица, которые возникают в результате расширения индивидуальных правил отображения эмоций. Индивидуальные правила отображения могут быть довольно специфичными и иметь отношение только к конкретной эмоции в конкретной ситуации: например, подобное правило может запрещать

проявлять гнев на лице, когда вы разгневаны на своего отца (или любых других людей, обладающих властью). Или же индивидуальные правила могут быть слишком расширенными, слишком общими с точки зрения применения: например, вас могли учить никогда не показывать на лице гнев или даже вообще никакую эмоцию в то время, когда вы их испытываете. Эти индивидуальные правила отображения могут привести к появлению на лице у человека своего рода маски, которая не позволит увидеть его лицо в истинном свете. Мы опишем восемь характерных стилей выражения эмоций на лице. Мы также опишем эти стили в их крайних проявлениях для того, чтобы смысл стал более ясен. Некоторые люди характеризуются приверженностью к одному из этих крайних стилей. Однако большинство людей проявляют свой стиль в менее отчетливой форме. Вы можете показывать один из этих стилей постоянно или только в некоторых ситуациях и некоторых ролях, или только в состоянии стресса, или только в определенные периоды вашей жизни и т. п. После объяснения всех восьми стилей мы опишем тщательно разработанную последовательность действий, которые вы можете выполнить, чтобы узнать, есть ли у вас приверженность к крайней форме одного из таких стилей.

Восемь стилей выражения эмоций на лице

Кем вы являетесь: *утаивателем* или *саморазоблачителем*? Это первые два стиля выражения эмоций, и они определяются просто тем, какое у человека лицо — выразительное или невыразительное. Нередко люди думают, что выразительность зависит от статичных сигналов лица — от того, имеет ли человек большие глаза, красивые скулы и т. п. Однако все это имеет мало значения. Большие темные брови действительно могут сделать выражение вашего лица заметнее, но более важными факторами являются быстрые сигналы лица. Другими словами, управляете вы движениями своего лица или нет? Возможно, вы знаете людей, у которых на лице редко отражается то, что они чувствуют. Это не значит, что они намеренно пытаются обмануть вас и скрыть свои эмоции; на самом деле они просто редко проявляют свои чувства на лице. Но есть люди, полностью им противоположные — вы всегда знаете, что они чувствуют, потому что это «написано» на их лицах. Они, подобно детям, по-видимому, не могут модулировать выражения

своих эмоций. Случается, что и вас, и самих этих людей приводит в замешательство то, что их чувства всегда оказываются на виду. Они зачастую нарушают правила отображения эмоций на лице, действующие в данной культуре, но они просто не в состоянии контролировать свои эмоции.

Саморазоблачители обычно знают об этом; они понимают, что могут попасть в беду (по крайней мере это не исключено), из-за того что открыто проявляют свои чувства. Они утверждают, что просто ничего не могут поделать с этим. Утаиватели также знают о своей характерной особенности, хотя и не всегда.

Можете ли вы не знать, что выражает ваше лицо? *Невольные экспрессоры* не знают, что они отображают на лице испытываемое ими чувство. Если вы невольный экспрессор, то вам, возможно, приходилось удивляться тому, что другие люди знают об испытываемом вами гневе, страхе или печали. Если ваш друг является невольным экспрессором, то он может поинтересоваться, как вам удается узнать, что он чувствует в данный момент. Ведь сам он ничего не знает о том, что отражается на его лице. Невольные экспрессоры обычно имеют свою специализацию; они неосознанно проявляют на лице только одну-две эмоции.

Выглядит ли ваше лицо нейтральным, когда вы думаете, что вы проявляете гнев (или страх и т. п.)? *Неэффективные экспрессоры* убеждены в том, что они проявляют эмоцию на лице, когда фактически их лица имеют нейтральное или неопределенное выражение. Подобно невольному экспрессору неэффективный экспрессор также имеет свою специализацию. Существует какая-то *конкретная* эмоция, которую он не в состоянии выразить на лице, когда думает, что делает это вполне успешно. Если вы неэффективный экспрессор, то, возможно, вы узнаете об этом из комментариев других людей. Вам могут сообщать, что вы выглядите не так, как сами об этом заявляете, что выражение на вашем лице не соответствует тому чувству, которое вы, по вашим собственным словам, испытываете, и т. п. Однако мы подозреваем, что большинство неэффективных экспрессоров не знают о такой своей особенности.

Выглядите ли вы испытывающим отвращение, когда в действительности испытываете гнев и думаете, что выглядите разгневанным? Или вы кажетесь другим печальным, когда вы испытываете гнев, или разгневанным, когда испытываете печаль, и т. п.? *Подменяющий экспрессор* заменяет внешнее проявление одной эмоции проявлением другой, не зная того, что он это делает.

Такой человек думает, что его лицо выражает именно то, что он чувствует, и его нелегко в этом разубедить. Например, мы показывали подменяющим экспрессорам видеозаписи выражений их лиц, когда они испытывали гнев или пытались выглядеть разгневанными, и говорили им, что они выглядят печальными. Глядя на видеозаписи выражений своего лица, они обычно не соглашались с нашими утверждениями и настаивали на том, что их лица выглядели именно разгневанными, а не печальными. Разубедить их в этом удавалось лишь тогда, когда мы показывали им, что большинство других людей, видевших эти видеозаписи, также называли их лица печальными.

Случалось ли вам замечать, что какая-то часть вашего лица постоянно отражает след одной и той же эмоции, в то время как на самом деле вы ее не испытываете? Вместо того чтобы выглядеть нейтральным, лицо *зацикленного экспрессора* может выглядеть немного печальным (уголки рта слегка опущены или внутренние уголки бровей слегка подняты), или удивленным (брови слегка подняты), или выражающим отвращение — презрение (верхняя губа слегка приподнята), или разгневанным (брови немного опущены или губы слегка сжаты), или обеспокоенным (брови слегка приподняты и сведены вместе). Подобное выражение «замороженного чувства» может возникнуть в результате прихотей природы. Например, лицо человека может быть «сконструировано» именно таким образом. Или оно могло стать таким в результате укоренившейся привычки поддерживать легкое напряжение лицевых мускулов в то время, как человек не переживает никакой конкретной эмоции. Люди, относящиеся к категории зацикленных экспрессоров, обычно не знают об этом.

Проявляется ли ваша начальная реакция практически на любой раздражитель в виде выражения удивления, обеспокоенности, отвращения и т. п.? *Всегда готовый экспрессор* проявляет одну из этих эмоций в качестве первой реакции практически на любое событие или ситуацию. Его всегда готовое выражение заменяет испытываемое в действительности чувство, которое может проявиться позднее. Например, всегда готовый экспрессор может делать удивленное лицо при получении и хорошей новости, и плохой новости, и провоцирующего гнев заявления, и угрозы и т. п. — что бы ни происходило, выражение удивления всегда появляется у него на лице в первую очередь. «Дежурной» может быть любая из эмоций, рассмотренных нами ранее, или эмоция

может проявляться только в какой-то области лица, например в виде удивленных бровей, сморщенного от отвращения носа и т. п. Всегда готовые экспрессоры, вероятно, плохо осведомлены о своем специфическом стиле выражения эмоций на лице.

Последний стиль выражения эмоций на лице демонстрируют так называемые *переполненные эмоцией экспрессоры*. Такие люди всегда проявляют одну или две эмоции в совершенно особой манере — практически все время. Они ни на мгновение не испытывают нейтрального чувства; переполняющая их эмоция является неотъемлемым элементом их эмоционального состояния. При возникновении какой-то новой эмоции и она оказывается «окрашенной» переполняющей эмоцией. Например, если человек переполнен чувством страха, то он все время выглядит испуганным; если он начинает испытывать гнев, то выглядит разгневанным и испуганным или, что еще более вероятно, страх перекроет гнев, по крайней мере страх отобразится на внешнем виде этого человека. Мы встречали переполненных эмоцией экспрессоров только среди людей, переживающих острый душевный кризис или трудный жизненный период. Эти люди и окружающие их люди прекрасно знают о переполненности каким-то одним чувством.

Ваши собственные выражения лица, возможно, соответствуют какому-то из этих восьми стилей только в минимальной степени. Вы можете быть невольным экспрессором страха, но только когда вы испытываете стресс. Или вы можете быть неэффективным экспрессором гнева, но только когда имеете дело с людьми власть имущими. Вы можете быть подменяющим экспрессором, но в такой слабой степени, что это не будет заметно. Каждый, возможно, проявляет один из этих стилей слабо или в течение какого-то времени. Однако у некоторых людей тот или иной из этих стилей может проявляться довольно отчетливо и заметно окрашивать выражения эмоций на лице. Если это характерно для вас, то вам важно знать об этом, чтобы представлять, какие выражения на вашем лице могут видеть другие люди. Если вы переполненный эмоцией экспрессор или саморазоблачитель, то вы, вероятно, уже знаете об этом (как и все, кто знает вас) и поэтому нет необходимости привлекать к этому ваше внимание. Но если же для вас характерны один или несколько из остальных шести стилей, то вы можете и не знать об этом, а выяснить это непросто.

Идеальная процедура выяснения этого вопроса будет заключаться в том, чтобы сделать видеозаписи ваших выражений лица в разных жизненных ситуациях и попросить эксперта по выраже-

ниям эмоций на лице изучить эти записи и дать им свою оценку. Мы готовы предложить альтернативный вариант самостоятельной оценки, прекрасно понимая, что он подойдет не каждому человеку или не для каждого стиля выражения эмоций (предлагаемый вариант не позволит обнаружить всегда готового экспрессора, поскольку для этого требуются видеозаписи сцен из реальной жизни). Тем не менее мы уверены, что такая оценка окажется для вас очень полезной и что благодаря ей вы сможете узнать достаточно много нового, чтобы оправдать затраченные вами усилия. Даже если у вас нет отчетливого стиля, вы все равно узнаете много о своем лице и о том, как распознавать эмоции на лицах других людей.

Этот процесс состоит из трех этапов: фотографирования вашего лица, анализа полученных снимков и работы с зеркалом. Вы можете выполнить последний этап — работы с зеркалом, — не выполняя первых двух, и извлечь какую-то пользу. Но если вы собираетесь пройти все три этапа, а именно это мы и советуем вам сделать, то этап работы с зеркалом нужно пройти в самом конце. Иначе вы рискуете свести на нет возможность узнать много полезного о себе из результатов первого и второго этапов.

Этапы оценки вашего стиля выражения эмоций на лице

Этап первый: фотографирование лица

Вам понадобятся четырнадцать фотографий вашего лица, сделанных в соответствии со следующими требованиями:

- Фотографии показывают ваше лицо полностью; они сделаны при хорошем освещении; все фотографии четкие и имеют примерно одинаковый размер.
- На двух снимках вы не испытываете никаких эмоций, а на каждой из шести остальных пар снимков вы показаны испытывающим удивление, страх, гнев, отвращение, печаль и радость.
- На каждой фотографии вы испытываете только одну эмоцию, а не комбинацию двух.
- Вы не испытываете неловкости или смущения при фотографировании вашего лица; желательно, чтобы вы не знали, в какой момент осуществляется съемка.

Маловероятно, что подобный набор фотографий у вас уже имеется (но если это так, то сразу переходите ко второму этапу). Проблема состоит в том, как его получить. Если бы вы проходили курс «распознавание эмоций на лице», мы смогли бы использовать специальные сюжеты, для того чтобы добиться вашей реакции на действия различных персонажей. При отсутствии такой возможности мы можем предложить другие, достаточно удовлетворительные методы. Сначала мы познакомим вас с механизмами, а потом и с процедурами, помогающими пережить каждую из шести эмоций.

Вам потребуется напарник, который будет вас фотографировать. Желательно, чтобы это был человек, в присутствии которого вы можете расслабиться. Основным препятствием на этом этапе будут ваше смущение или опасение того, что на снимках у вас получится глупое лицо. Вам подойдет любой фотоаппарат, позволяющий делать снимки с расстояния в 75 см или меньше таким образом, чтобы ваше лицо занимало не менее одной трети кадра. Оптимальным вариантом является камера «Полароид», но подойдет и обычный фотоаппарат.

Пусть ваш напарник установит фотоаппарат на штативе, а если у вас нет штатива, то пусть он сядет на стул напротив вас. Обеспечьте резкость наведения при максимально возможном вашем приближении к объективу. Ваш напарник должен делать все снимки, держа фотоаппарат на уровне вашей головы — не выше и не ниже, чтобы получить полное изображение вашего лица. Съемки можно делать и в помещении, и на улице, но нужно следить за тем, чтобы солнце не светило вам в глаза. Для установки фотоаппарата используйте штатив или стул и делайте все снимки с одинакового расстояния.

Вырежьте из книги страницу 267. Вы имеете таблицу, в которую нужно вносить необходимые записи и на этом этапе, и на следующем. Поскольку вам предстоит сделать более одной фотографии и пережить более одной эмоции, то нужно записывать все, что вы пытались делать при получении каждого снимка; эти записи будут дополнять ваши фотографии. Если вы используете камеру «Полароид», то сделать это будет нетрудно, потому что вы можете записывать номер строки таблицы на обороте каждого получаемого вами снимка. Если вы используете обычный фотоаппарат, то вы можете легко определять порядок расположения отснятых кадров и записывать номер строки таблицы на соответствующей ей готовой фотографии.

Прежде чем начинать работу, условьтесь с напарником о сигнале вашей готовности; важно, чтобы он сделал снимок по вашей команде (можно поднять вверх указательный палец, впрочем, подойдет любой сигнал, который не повлечет каких-то изменений на лице). Возьмите карандаш, вырезанную из книги таблицу и приступайте к работе.

Сделать снимок первого типа совсем нетрудно. Постарайтесь сфотографировать лицо, когда оно будет выглядеть абсолютно нейтральным, не выражающим никаких эмоций. Оно должно быть подобным лицам Патрисии и Джона на рис. 5А и рис. 13А. Смотрите прямо в объектив, старайтесь ни о чем не думать и ничего чувствовать. Постарайтесь расслабиться, в том числе и расслабить лицо. Когда вы почувствуете, что достигли нейтрального состояния, подавайте условленный сигнал. Затем запишите в строке 1 слово «нейтральное» и отметьте, насколько хорошо, по вашему мнению, вы отразили свое состояние на лице. Сделайте хотя бы еще один снимок нейтрального лица. Каждый раз записывайте оценку получившегося кадра. Когда вы увидите два снимка, на которых ваше лицо, по вашему внутреннему ощущению, будет нейтральным, можно прекратить фотографирование. Важно, чтобы при этом вы не пользовались зеркалом. Ваше впечатление о том, насколько хорошо вы делаете нейтральное лицо, должно основываться на ощущении того, как вами переживается это состояние изнутри. По этой же причине, если вы используете камеру «Поляроид», не просматривайте снимки сразу после их получения. Сопротивляйтесь этому искушению до тех пор, пока не закончите съемки. Напомним, очень важно записывать и отслеживать номера получаемых снимков. Не позволяйте напарнику оценивать или комментировать ваши выражения лица. Делая эти нейтральные снимки и снимки с выражениями шести эмоций, стремитесь к тому, чтобы ваши оценки основывались на ваших чувствах, а не на мнении напарника.

Теперь попытайтесь выразить каждую из шести эмоций. Есть несколько способов сделать это, но для достижения желаемого результата вы должны проявить терпение. Первый способ состоит в том, чтобы закрыть глаза и постараться максимально ярко вспомнить недавнее событие, заставившее вас пережить ту эмоцию, которую вы пытаетесь изобразить. Или вы можете попытаться вспомнить и пережить момент вашей жизни, когда вы испытывали эту эмоцию с наибольшей силой. Но в любом случае

постарайтесь погрузиться в это переживание. Постарайтесь почувствовать эмоцию изнутри: в вашем дыхании и вашем сердцебиении, на вашей коже и на вашем лице. Когда вы почувствуете ее с максимально возможной силой — когда чувство захватит вас целиком, — откройте глаза и, ощутив, что эмоция отразилась на вашем лице, дайте напарнику знак делать снимок. После каждого снимка отмечайте в таблице, что вы пытались почувствовать и насколько, по вашему мнению, вам удалось пережить и выразить данную эмоцию.

Процедура переживания эмоций может не подходить для какой-то одной эмоции или даже для всех шести. Все зависит от вас — насколько хорошо вы заново переживаете вспоминаемые ощущения, насколько неловко вы себя чувствуете, насколько настойчивы вы в своих попытках и т. д. Для тех эмоций, которые вам не удалось вызвать, постарайтесь *вообразить*, что могло бы произойти в вашей жизни, чтобы заставить вас испытать их более отчетливо. Дайте волю своей фантазии и затем попытайтесь поставить себя в такую воображаемую ситуацию. Пусть ваше чувство захватит вас целиком, чтобы вы ощутили его своим телом и лицом.

Если вы не можете вспомнить ничего подходящего в прошлом и не можете вообразить никакой ситуации, попробуйте перечитать предыдущие главы, а точнее те части глав, в которых мы говорили об опыте эмоций. Некоторые люди находят, что это помогает им пережить каждую описываемую эмоцию. Если это вам подойдет, постарайтесь усилить переживаемое чувство. Или обратитесь к какому-то из примеров, приведенных в каждой из глав, и понаблюдайте, поможет ли это вам, но при этом не смотрите на показанные в этих главах фотографии.

Если вам удалось сделать по два снимка для каждой эмоции, действительно пережитой вами изнутри, и вы считаете, что эти эмоции отразились на вашем лице, то фотографирование можно закончить. Но если вам по-прежнему не удается сделать снимки каких-то эмоций, вы можете воспользоваться еще одним методом. Забудьте о переживании, воображении или иных способах создания *ощущения* и сконцентрируйтесь просто на придании своему лицу соответствующего выражения. Постарайтесь отразить эмоцию на лице, исходя из ощущения ваших лицевых мышц. Вы можете обнаружить, что использование этого метода заставляет вас ощущать эмоцию изнутри. Если это действительно произой-

дет, то останавливайте процесс, позвольте себе ощутить эмоцию и отразить ее. Используя эту процедуру, сделайте по два снимка для каждой эмоции, которые, как вы почувствовали, были отражены на вашем лице.

К этому моменту в вашей таблице в каждой пронумерованной строке должно быть записано: что вы пытались делать, насколько, по вашим ощущениям, вам это удалось. Используя любой из этих методов — повторного переживания, воображения и придания лицу нужного выражения, — вы сумели получить по две фотографии для каждой эмоции. Но если у вас нет фотографий одной или двух эмоций, сделайте новую попытку или переходите к следующему этапу с тем, что у вас получилось. Если у вас нет удачных, по вашему мнению, снимков, то, вероятно, вы являетесь утаивателем или очень застенчивым человеком, следующий этап не принесет вам пользы, поэтому лучше сразу перейти к этапу работы с зеркалом.

Этап второй: анализ фотографий

Итак, вы имеете перед собой набор фотографий. На обороте каждой из них вы написали номер, соответствующий номеру записи в вашей таблице. Далее необходимо прибегнуть к помощи трех-четырех людей, а еще лучше десяти, которые будут выступать в роли экспертов, оценивающих ваши фотографии. Желательно, чтобы они не были вашими близкими друзьями (или близкими родственниками), потому что близкие люди могут знать ваши идиосинкразии, которые в данный момент мы не изучаем. В том случае, если вы делали снимки своего напарника, то вы можете показать экспертам оба набора фотографий. Если ваши эксперты не могут приступить к выполнению этого задания одновременно, то это вполне допустимо, но до тех пор, пока не потребуется сравнение оценок экспертов до завершения этого этапа.

Вырежьте из книги страницу 268 с таблицей для записи оценок. Сделайте ксерокопии таблицы из расчета по одному экземпляру для каждого эксперта (по каждому оцениваемому человеку — на тот случай, если в этот эксперимент вовлечен и ваш напарник). Рассортируйте имеющиеся у вас фотографии. Отбракуйте те из них, которые, согласно вашим записям, не отражают эмоции должным образом, нужно отобрать только те фотографии, которые, как вы полагали, отражают ваши эмоции вполне успешно.

Основывайте отбор на записях в вашей таблице, а не на том, что вы думаете об этих фотографиях сейчас. Перетасуйте фотографии, которые вы собираетесь показывать экспертам. Дайте каждому эксперту листок с таблицей для записи оценок и набор перетасованных фотографий. Не подсказывайте им и не пытайтесь помогать, они должны дать собственные оценки каждой фотографии. Эксперт может испытывать трудности с вашими нейтральными фотографиями (поскольку не знает, что они нейтральные), но он должен следовать инструкции, приведенной в таблице, и при неуверенности вновь и вновь пытаться оценивать фотографии (экспертам не дают нейтрального варианта оценки, потому что они могли бы использовать его всякий раз, испытывая неуверенность, а также потому, что если бы им предоставили такой вариант, вы не смогли бы оценить вероятность присутствия «замороженного чувства», о котором будет говориться ниже).

После того как вы получите оценки минимум трех экспертов, можно начинать подсчитывать результаты. Возьмите формуляр своей таблицы. В правой стороне колонки, озаглавленной «Оценки», укажите количество экспертов, которые приписали каждой фотографии конкретную эмоцию. Например, при рассмотрении вашей фотографии, на которой зафиксировано выражающее радость лицо, вы записываете в таблицу, что трое из четырех экспертов назвали ее радостной; если только один эксперт назвал ее удивленной, вам не нужно записывать этот результат; при очевидном разбросе оценок без явного доминирования какого-то одного мнения отразите в формуляре все оценки по каждой фотографии и укажите число экспертов, давших каждую из оценок. Теперь вы готовы начать анализ.

Возьмите нейтральные фотографии, которые вы показывали экспертам, и положите их перед собой. Определите, что написано о них в таблице оценок:

1. Фотографии были названы радостными большинством экспертов.
2. Фотографии были названы печальными большинством экспертов.
3. Фотографии были названы либо радостными, либо печальными большинством экспертов.
4. Эксперты проявили мало единодушия: почти каждое название эмоции было использовано тем или иным экспертом.



5. По крайней мере, одна фотография была названа радостной (или выражающей страх, или гнев, или отвращение) не менее чем половиной экспертов.

Если ваш результат соответствует пункту 4, то, возможно, у вас нет «замороженного чувства», влияющего на ваше нейтральное выражение лица, поскольку не было получено единодушной оценки экспертов. Если ваш результат соответствует пункту 1, то, возможно, у вас нет «замороженного чувства», влияющего на ваше нейтральное выражение лица, потому что ответ «радостное» является частой оценкой выглядящего нейтральным лица, когда эксперты вынуждены выбирать один из предлагаемых терминов, описывающих эмоцию. Нейтральное лицо также часто называют «печальным», поэтому, если результат соответствует пункту 2 или 3, то вы, вероятно, не имеете «замороженного чувства», окрашивающего ваше нейтральное выражение. Вспомните, что предельная форма печали приводит к появлению у человека бесстрастного, кажущегося нейтральным лица. Однако возможно, что при результатах, соответствующих пункту 2 или 3, ваше нейтральное лицо могло выглядеть не нейтральным или бесстрастным, а показывать следы типичного выражения печали. Вы можете проверить это утверждение, сопоставляя свои фотографии с изображением нейтрального лица с показанными в главе 8 и сравнивая отдельно каждую область лица. Лучше всего это сделать с помощью трех «масок» из черной бумаги, частично закрывающих лицо на фотографии. Одну маску вырежьте таким образом, чтобы при ее наложении на любую из фотографий оставались видны только брови и лоб; другую — чтобы она оставляла открытыми только щеки, нос и рот, а третью — чтобы она позволяла видеть на фотографии только ваши глаза и веки. Закройте вашу нейтральную фотографию так, чтобы были видны только ваши брови — лоб. Сравните полученный результат с рис. 51. Видите ли вы сходство? Если оно и есть, то довольно слабое. Не ожидайте увидеть на своей фотографии ничего столь же отчетливого, как на этом рисунке. Теперь сравните тем же способом ваши глаза — веки с глазами — веками, показанными на рис. 52, и вашу нижнюю часть лица с нижней частью лица на рис. 53. На основе этих сравнений вы сможете определить, присутствует ли у вас на лице «замороженное чувство» печали.

Если результат оценок соответствует пункту 5, это указывает на то, что любая эмоция, отмеченная экспертами на вашем лице,

зачастую будет действительно присутствовать. Как вы, наверное, помните, это может происходить из-за того, что вы постоянно сохраняете какое-то проявление этой эмоции на своем лице вместо того, чтобы полностью расслабить его, когда вообще не испытываете никакой эмоции («замороженное чувство»). Или это может быть статический сигнал, возникший из-за особого строения вашего лица. Например, если у вас глубоко посаженные глаза или низкие брови, то люди могут оценить ваше лицо как разгневанное (фотография № 52 из набора фотографий, прилагаемых к главе 9, показывает нейтральное лицо, которое выглядит разгневанным из-за его специфических особенностей). Вероятно, вам следует знать, что вы стараетесь придавать лицу такое выражение, даже когда не испытываете никаких эмоций. Если ваш результат соответствует пункту 5, то сравните каждую область на фотографиях вашего лица с соответствующими рисунками в книге, используя маски из черной бумаги, о которых мы говорили выше. Следующие предлагаемые нами действия применимы к каждой сфотографированной вами эмоции. Положите фотографии эмоций перед собой. Проверьте, что говорится в таблице оценок о каждой фотографии.

1. Подавляющее большинство экспертов, оценивавших обе фотографии, назвали эмоцию, которую вы переживали, воображали или создавали на лице.
2. Большинство экспертов правильно определили эмоцию, которую вы стремились показать, но во всех или почти всех остальных оценках была названа какая-то другая эмоция; например пятеро из десяти экспертов назвали ваше удивленное лицо удивленным, а трое из оставшихся пяти назвали его испуганным.
3. Наблюдалось почти равное распределение оценок между эмоцией, которую вы изображали, и какой-то одной другой эмоцией.
4. В большинстве оценок упоминалась эмоция, отличная от той, которую вы показывали.
5. Между экспертами не было согласия по поводу оценки эмоций; не более трети экспертов дали одинаковую оценку.

Если результат оценки обеих ваших фотографий, показывающих какую-то эмоцию, соответствует пункту 1, то в этом случае нет никаких указаний на вашу приверженность какому-то стилю отображения эмоций на лице.

Если результат оценки обеих ваших фотографий соответствует пункту 5, а ваши записи в таблице говорят о том, что вы испытывали какую-то эмоцию и думали, что вы отображаете ее на своем лице, то тогда вполне вероятно, что вы являетесь неэффективным экспрессором данной эмоции. Однако вы не можете быть уверенным в этом стопроцентно. Возможно, вы не показали эмоцию на лице из-за того, что ситуация, в которой производилась съемка, была слишком искусственной. Но есть высокая вероятность того, что вы действительно неэффективный экспрессор, и у вас может возникнуть желание проверить это предположение. Допустим, выяснилось, что вы неэффективный экспрессор отвращения; в следующий раз, когда вы попадете в ситуацию, при которой испытаете отвращение и вам будет казаться, что вы выражаете его на лице, спросите своих друзей, как вы выглядите, могут ли они назвать испытываемое вами чувство, и т. д.

Если результат, описанный в пункте 5, подходит для всех эмоций или для всех, кроме радости, то тогда вы, вероятно, являетесь утаивателем. Возможно также, что метод использования фотографий не подходит для вас. Если вы являетесь утаивателем, то ваши близкие люди знают об этой вашей особенности, поэтому вы должны контролировать ее проявление.

Результаты, описанные в пунктах 2, 3 и 4, указывают на то, что вы подменяющий экспрессор. Результат пункта 3 говорит об этом убедительнее, чем результат пункта 2, а результат пункта 4 — убедительнее, чем результат пункта 3. Если один из этих результатов будет получен для обеих ваших фотографий, а согласно вашим записям, вы думали, будто испытывали какую-то эмоцию и показывали ее, то тогда вас можно считать подменяющим экспрессором с большей вероятностью, чем в случае, когда один из этих результатов соответствовал бы только одной фотографии и при этом не было бы записей, что вы действительно испытывали данную эмоцию или хорошо выражали ее на лице. Предположим, что вы подменяющий экспрессор, показывающий на лице отвращение вместо гнева; ваши фотографии, выражающие «гнев», некоторые эксперты (пункт 2), половина экспертов (пункт 3) или большинство экспертов (пункт 4) могли бы оценить как выражающие отвращение. С помощью одной из масок из черной бумаги закройте ваши «разгневанные» фотографии таким образом, чтобы видеть на них только нижнюю часть лица. Сравните ваши нижние части лица с фотографиями в книге, на которых в нижней части лица

выражается гнев или отвращение. Вам понятно, почему эксперты считали вас испытывающим отвращение, когда вы думали, что выражаете на лице гнев? Присмотритесь также к области глаз — век и области бровей — лба. Так вы сможете обнаружить, что именно на вашем лице заставило экспертов признать вас испытывающим отвращение, в то время как вы думали, что показываете на лице гнев. Это не означает, что вы не испытываете гнева; это лишь означает, что, когда вы испытываете гнев, наблюдающие за вами люди могут решить, что вы испытываете отвращение.

Разумеется, результаты экспертов, соответствующие пунктам 2, 3 и 4 не обязательно указывают на то, что вы являетесь подменяющим экспрессором. Лучший способ проверить этот факт состоит в том, чтобы еще раз сфотографировать ваше лицо в момент переживания той эмоции, подменяющим экспрессором которой вы можете быть. Уделяйте особое внимание выбору переживания которое не приводит к возникновению смеси проблемной эмоции и ее эмоции-заменителя. Замените имеющиеся у вас фотографии этой эмоции новыми, дайте весь набор снимков (а не только новых) другим экспертам и посмотрите, повторится ли прежний результат. Если нет, то вы действительно не можете быть уверены в том, какой результат был правильным — первый или второй. Однако если результат в целом повторится, то, скорее всего, вы — подменяющий экспрессор.

Мы описали способы, позволяющие выяснить по результатам оценки ваших фотографий, можете ли вы быть утаивателем, неэффективным экспрессором, подменяющим экспресором или зацикленным экспрессором с «замороженным чувством». На следующем этапе мы опишем разные процедуры, которые помогут определить, являетесь ли вы невольным экспрессором. Эти процедуры применимы также для оценки утаивателей, неэффективных экспрессоров и подменяющих экспрессоров.

Этап третий: использование зеркала

В повседневной жизни вы полагаетесь на сигналы обратной связи от ваших собственных лицевых мускулов (ощущения, поступающие изнутри, от вашего лица) для понимания и контроля появляющихся на вашем лице выражений. Когда вы показываете эмоцию на лице, хорошая обратная связь дает вам понимание того, что это за эмоция (контекст, другие ощущения, воспоминания

и т. п. также могут рассказать вам об этом), позволяет контролировать выражение лица, смягчая или маскируя его или симулируя не испытываемую вами эмоцию.

Вы не можете постоянно спрашивать людей, как выглядит ваше лицо, и вы не можете постоянно видеть свое лицо в зеркале во время беседы. Отсюда следует, что вам нужна обратная связь от вашего лица, но такая обратная связь бывает развита довольно слабо. Возможно, по какой-то причине вы не научились узнавать, что чувствует ваше лицо, когда вы показываете на нем различные эмоции. Если это так, ждите неприятностей. Если вы не знаете, что чувствует ваше лицо, когда мышцы сокращаются, чтобы выразить, к примеру, гнев, то вы можете не знать, когда вы выражаете эту эмоцию на лице (невольный экспрессор). Когда вы испытываете гнев, на вашем лице может отображаться отвращение (подменяющий экспрессор). Или вы можете не показывать на лице ничего (неэффективный экспрессор). А возможно, вы не в состоянии ослаблять выражение гнева на лице. Или не способны симулировать на лице гнев. По этим причинам далее мы опишем действия, которые помогут определить, насколько хорошо вы умеете пользоваться обратной связью от вашего лица.

Вам потребуется удобное ручное зеркало, достаточно большое, чтобы в нем полностью отражалось ваше лицо. Необходимо преодолевать возникающее чувство смущения, когда вы начнете «примеривать» различные выражения лица и рассматривать их в зеркале. Для объяснения последовательности необходимых действий мы используем в качестве примера гнев, но вы можете применять эту последовательность и для любой другой эмоции.

1. Обратитесь к рис. 42 в конце главы, посвященной гневу (для других эмоций обращайтесь к рисункам в конце соответствующих глав).
2. Попытайтесь имитировать на своем лице каждое изображение, показанное на этом рисунке.
3. Вы способны это сделать? Проверяйте себя по зеркалу.
4. Если вам не удается делать это без помощи зеркала, то при попытках имитации смотрите в зеркало; имитируйте лица, показанные на рисунке.
5. Если вы можете их имитировать, отмечайте, знакомы ли вам чувства, показываемые на лице, и действительно ли данное чувство ощущается как гнев. Если оно ощущается вами

как хорошо понятное, то повторите эту процедуру для следующей эмоции. Но если вы не смогли повторить выражение лица на этом рисунке, даже глядя в зеркало, или не смогли воспроизвести другие лица, показанные в книге, и сочли испытываемое ощущение странным и незнакомым, то переходите к пункту 6.

6. Найдите рисунок, показывающий положение бровей — лба для рассматриваемой эмоции; в случае гнева это будет левый снимок на рис. 31. Используя зеркало, имитируйте это выражение. Если вам удалось, спросите себя, ощущается ли это выражение как знакомое (как незнакомое) и ощущается ли оно как эмоция, которую вы имели в виду.
7. Обратитесь к рисунку, показывающему глаза — веки, и повторите все, что вы делали по инструкции пункта 6.
8. Обратитесь к рисунку, показывающему нижнюю часть лица и повторите все, что вы делали по инструкции пункта 6.
9. Постарайтесь последовательно зафиксировать на каждой из частей лица выражение эмоции, показанное в книге. К примеру, сначала на верхней части (брови — лоб), затем на средней и нижней частях лица. Не имеет значения, с какой именно части лица вы начнете. Вам удалось составить общее выражение? Ощущается оно как знакомое или как незнакомое? Ощущается ли оно как эмоция, которую вы хотите изобразить?

Если по инструкции пункта 5 вам удалось сделать требуемое выражение лица и вы ощутили его как знакомое и соответствующее изображаемой эмоции, то тогда маловероятно, что вы являетесь утаивателем, подменяющим экспрессором, неэффективным экспрессором или невольным экспрессором. Если при выполнении этого задания вы потерпели неудачу, но добились результата по пункту 9 (вы смогли сделать нужное лицо, и оно ощущалось как знакомое и соответствующее данной эмоции), то предыдущий вывод окажется для вас справедливым. Если ваша единственная проблема заключалась в придании бровям — лбу гневного или печального выражения, а с приданием нужного выражения остальной части лица вы прекрасно справились, то предыдущий вывод снова окажется справедливым для вас. Неспособность придать эти два выражения бровям — лбу, вероятно, обусловлена какой-то особенностью вашего лица. В общем случае, пока вы можете «моделировать» свое лицо в соответствии с инструкциями пунктов 5

или 9, используя две из трех областей лица, нет оснований говорить о проявлении у вас одного из этих стилей.

Если вы смогли придать лицу выражение в соответствии с требованиями пунктов 5 и 9, но оно воспринималось вами как непривычное, то вы можете быть невольным экспрессором этой эмоции. Другими словами, вы не узнаете, что вами ощущается, когда вы показываете на лице выражение, которое другие узнали бы как соответствующее данной эмоции. Если, следуя инструкциям пункта 5 или пункта 9, вы придали лицу требуемое выражение и почувствовали, что оно вам знакомо, но при этом оно ощущалось вами не так, как эмоция, которую вы изображали (например, когда вы успешно имитировали на лице гнев, он ощущался вами как отвращение), то вы можете быть подменяющим экспрессором этой эмоции.

Что можно сказать в случае, когда не удается придать лицу выражение, описываемое в пункте 9? Если вы не в состоянии имитировать ни одно из лиц, показанных на фотографии, и ваша неспособность проявляется не только в одной области лица, а во всех трех, то тогда, вероятно, вы неэффективный экспрессор этой эмоции. Если вы выполнили процедуры, описанные на первых двух этапах процесса, то вы должны были это понять. Если вы не можете выразить на лице большинство эмоций, то вы, вероятно, утаиватель.

Действия, выполненные на этих трех этапах, должны были помочь вам больше узнать о своем лице и научить вас лучше разбираться в выражениях лиц других людей, даже когда эти люди не осознают, что для вас характерен один из специфических стилей отображения эмоций, описанных выше. Но, как мы уже говорили, если для вас характерен один из этих стилей, это, вероятно, будет проявляться только в некоторых ситуациях или только в состоянии стресса и т. п.; если какой-то из стилей проявляется у вас в слабой форме или время от времени, то тогда он не будет заметен при осуществлении действий, описанных на каждом из трех этапов.

Но может возникнуть вопрос: что, если для вас характерен один из этих стилей выражения эмоций, и теперь, после выполнения описанных выше действий, вы твердо уверены, что научились читать выражения своего лица — можете ли вы этот стиль изме-

шать? Честно говоря, мы не знаем. Мы только начинаем проводить исследования на эту тему. Однако мы настроены оптимистичны. Возможно, что простое изучение типичных выражений лица и выработка практических навыков их распознавания могут ослабить проявления любого из этих стилей. Или действия, предусмотренные на всех трех этапах, будут способствовать их ослаблению. Или же для этого нужно будет учиться управлять сокращениями мышц лица. Очевидно, что чем более чувствительными вы становитесь к сложностям процесса выражения эмоций, чем больше вы узнаете о вашем собственном лице, тем богаче становится ваш эмоциональный опыт.

Заключение

В предыдущих главах вы познакомились с типичными выражениями эмоций, отображающими на лице радость, удивление, страх, гнев, отвращение и печаль. Вы также увидели многие смешанные выражения лица, сочетающие какие-то две из этих эмоций. Были показаны способы использования выражений лица для расстановки «знаков препинания» во время беседы, которые позволяют выделять какие-то слова; были рассмотрены некоторые другие виды сообщений, передаваемые лицом. Чтение этой книги и изучение фотографий должны улучшить ваше понимание выражений лица. Если вы выполните задания по «конструированию» выражений лица и просмотру фотографий (которые приведены в конце глав), а также проанализируете и оцените фотографии новых лиц (глава 9), то вполне вероятно, что ваши знания преобразуются в практические навыки, которые станут частью вас самих, — то, чем вы сможете пользоваться автоматически. Для дальнейшего развития этих практических навыков вам будет полезно наблюдать за людьми, но таким образом, чтобы при этом не слышать их слов. К примеру, вы можете просматривать телепередачи с выключенным звуком (не рискуя показаться невоспитанным). Несколько часов такой практики могут значительно улучшить ваше понимание выражений человеческого лица.

Чтение глав, в которых мы описали опыт переживания шести эмоций, поможет вам лучше понимать эмоции людей и не ограничиваться лишь знанием того, как эти эмоции проявляются на лице. Вы можете сравнивать объяснения динамики выражения каждой эмоции с вашим собственным эмоциональным опытом, чтобы больше узнать о своих ощущениях. Например, используете ли вы все пути к достижению радости? Какая из причин возникновения вашего гнева наиболее типична для вас? Каких эмоций вы боитесь больше всего? Какими негативными эмоциями вы наслаждаетесь?

В главе об обманчивых выражениях лица объясняется, почему люди контролируют себя и как они это делают. В ней подробно рассмотрены конкретные способы распознавания признаков управления лицом, осуществляемого посредством модулирования и фальсификации возникающих на лице выражений. Симптомы

обмана и источники утечки информации об эмоциях также рассмотрены достаточно подробно. Не забывайте, что вы не сможете использовать эту информацию, если ограничитесь лишь изучением фотографий в первых главах книги и не выработаете реальные навыки распознавания выражений лица с помощью рекомендуемых практических упражнений. В конце главы 10 объясняется, на что вы должны обращать внимание, чтобы понять, управляет человек своим лицом или нет.

Последняя глава посвящена тому, как вы можете использовать свое собственное лицо. В ней описаны восемь разных стилей выражения эмоций. Знание этих стилей может помочь вам лучше понимать других людей, и, если вы выполните все рекомендуемые действия на трех описанных этапах (фотографирование, анализ фотографий, работа с зеркалом), то, возможно, узнаете о выражениях своего лица много интересного.

Разумеется, само по себе знание того, что ощущает кто-то другой или ощущаете вы сами, не указывает вам путей использования этой информации. Возможно, вы не всегда будете рады знать, что чувствует другой человек (особенно если он сам не хочет, чтобы вы это знали). Понимание того, что ощущает другой человек, не означает, что вы непременно используете это знание. Например, когда кто-то контролирует свой гнев, а вы способны это обнаружить, то, признавшись человеку в этом, вы можете вызвать у него приступ ярости. В зависимости от ситуации, ваше знание может быть для вас либо желательным, либо нежелательным. «Выкинь все это из головы!» — такие слова могут принести пользу или вред при любой эмоции. Все зависит от вас, от другого человека, от ситуации, от ваших отношений, от наличия у вас обоих заинтересованности в появлении общего чувства и т. п. Возможно, что распознавание гнева, скрываемого другим человеком, окажется очень полезным — человек может сдержать вспышку своего гнева и рассказать вам о том, что довело его до такой степени раздражения.

Мы создавали эту книгу исходя из предположения, лежащего в основе научной и вообще любой интеллектуальной деятельности, — предположения о том, что расширение знаний приносит пользу. Мы верим, что это так и что расширение ваших знаний о выражениях лица и об эмоциях окажется для вас полезным. Вы сами должны думать о том, как применять эти знания. Но в любом случае изучение человеческих лиц заставило нас взяться за написание этой книги — ведь лица людей прекрасны.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Фотографии типичных выражений лица

Основная трудность при написании этой книги заключалась в том, чтобы найти наилучший способ проиллюстрировать выражения лица. Мы знали, что не смогли бы предоставить людям практическую информацию о выражениях лица, используя только слова, и что ключевое значение для этой книги имеет показ лиц, выражающих разные эмоции. В ходе наших исследований мы собрали тысячи фотографий и буквально многие километры кинопленок и видеолент. Мы фотографировали выражения лиц нормальных людей, пациентов психиатрических клиник, людей с травмами мозга, детей, молодежи и стариков; американцев и представителей других наций, культур; людей, отвечающих на вопросы интервью и просто болтающих на улице или дома; спонтанные и «поставленные» выражения лица; выражения лиц людей, не знающих, что за ними наблюдают, и людей, фотографировавших самих себя; правдивые, игривые, притворные и лживые лица. Но мы быстро поняли, что не можем использовать все это многообразие лиц в одной книге.

Поскольку мы хотели не просто зафиксировать разные выражения лица, а показать их таким образом, чтобы выработать у читателя навыки их чтения, то нам требовались специальные фотографии. Наиболее важное требование заключалось в том, чтобы получить снимки одного и того же человека, показывающего все эмоции. Только с помощью таких фотографий было бы возможно сохранить постоянными статичные и быстрые сигналы лица

(индивидуальные у каждого человека) и показать легкие различия быстрых сигналов с помощью постоянного сравнения фотографий одного и того же человека. Лишь на основе таких фотографий можно было бы изготовить составные изображения одного и того же человека, чтобы показать, какое значение имеет каждая часть лица для выражения эмоции. Другие требования заключались в использовании одинакового освещения для обеспечения одинаковой контрастности и четкости и в полном показе лица анфас, исключающем затемнение деталей лица и морщин вследствие отклонения объектива по вертикали или горизонтали. Наконец, последнее требование заключалось в том, чтобы использовать фотографии тех людей, которых не смущала перспектива показа различных выражений их лица в этой книге.

По этим причинам мы делали фотографии для этой книги специальным образом, снимая лица людей в контролируемых лабораторных условиях. Две наши модели следовали подробным инструкциям, составленным на основании информации из нашего «Атласа выражений лица». Их не просили испытывать какую-то эмоцию, а давали инструкции наподобие: «Опустите брови, чтобы они выглядели вот так» или «Поднимите уголки рта», или «Напрягите нижние веки». Модели воссоздавали лица, которые мы видели у людей в те моменты, когда они действительно переживали те или иные эмоции. Мы, в определенном смысле, «зарисовывали» лица с помощью фотокамеры — не полагаясь, подобно художникам, на воображение или на возможные актерские таланты моделей, пытающихся испытать нужные эмоции, мы просто фотографически отслеживали мышечные движения, показанные в «Атласе».

Выражения, невозможные с точки зрения анатомии, и мускульные движения, которые могут быть показаны на рисунках или на составных фотографиях, но не могут наблюдаться в реальной жизни, нами не рассматривались. Движения лица, имеющие мало общего с выражением эмоций (например, смешные гримасы детей или разнообразные движения лица, отражающие нечто отличное от эмоций, — моргание глаз или высовывание кончика языка), также были исключены из рассмотрения. Не рассматривались нами и движения лица, которые могли возникнуть в то время, когда человек переживал какую-то эмоцию, но которые не были характерны ни для одной эмоции или смеси эмоций. Например, люди могут покусывать нижнюю губу, когда они чем-то

испуганы, разгневаны или опечалены. Это движение было исключено из рассмотрения потому, что оно может возникать при трех разных эмоциях и, следовательно, не укажет на различия между этими эмоциями. Даже когда мы исключили анатомически невозможные выражения лица, выражения, не имеющие отношения к эмоциям, и выражения, ассоциируемые с более чем одной эмоцией, то все равно у нас оставалось слишком много вариантов. Ведь даже использование только тех выражений лица, которые позволяли отличить одну эмоцию от другой, по-прежнему требовало показа такого огромного числа фотографий, которое неминуемо сбило бы читателей с толку.

Мы решили ограничиться только первичными формами некоторых эмоциональных выражений — предельными, наименее контролируемыми версиями каких-то эмоций. Эти первичные выражения, называемые некоторыми учеными врожденными формами эмоций, редко проявляются у кого-то, кроме младенцев, маленьких детей или взрослых, оказавшихся в необычных или экстремальных условиях. Когда вы их видите перед собой, они быстро становятся вам понятными. Их значение очевидно, а направляемое ими сообщение почти всегда одновременно дублируется голосом. На рис. 61 показан пример выражения того типа, который был исключен нами из рассмотрения, — первичное выражение лица при эмоции отвращения. Мы также исключили первичные версии печали и радости. Но нам пришлось включить первичные версии удивления, страха и гнева, чтобы продемонстрировать некоторые ключевые различия. Но по большей части то, что мы вам показываем, представляет собой выражения эмоций, с которыми вы часто сталкиваетесь в повседневной жизни: многие из них — легкие или умеренные, комбинации двух эмоций, некоторые — контролируемые выражения эмоций. Имеются также предельные выражения эмоций, которые мы видим гораздо реже.

Даже когда мы исключили некоторые первичные выражения эмоций, все равно осталось слишком много фотографий, заслуживающих показа, так как каждая эмоция может отражаться на лице несколькими разными способами. Существует не какое-то одно выражение лица для каждой эмоции, а родственные, но различные выражения, причем нередко каждое выражение из этого «семейства» имеет свои смысловые нюансы. Например, в главе 4 показаны обеспокоенное лицо, лицо, выражающее контролируемый страх, слегка испуганное лицо, лицо, выражающее ужас,

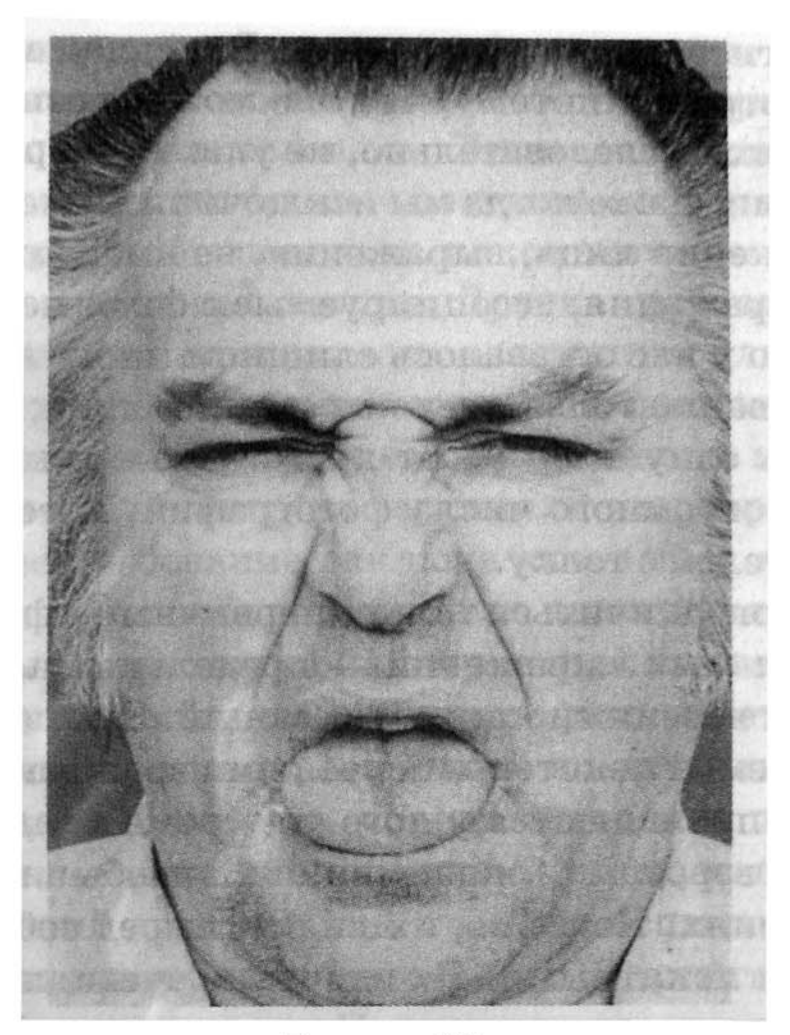


Рисунок 61

глубоко изумленное или застывшее от страха лицо, а также лица, выражающие комбинации страха и удивления, страха и печали, страха и отвращения, страха и гнева. Это уже другие «представители семейства» лиц, выражающих страх.

Многие из вариаций выражений каждой эмоции возникают из-за различий в нижней части лица. Подвижность нижней челюсти и особенности губ позволяют придавать этой части лица различные выражения. Для некоторых эмоций существует более одного выражения для век или лба. Какие-то из этих вариаций являются очень важными, *основными*, имеющими наиболее заметные отличия по внешнему виду и смыслу. Например, имеется два основных способа передачи гнева: выражаемый с помощью открытого, имеющего прямоугольную форму рта, и выражаемый с помощью сжатых губ. Эти варианты обсуждаются и показываются в главе 6.

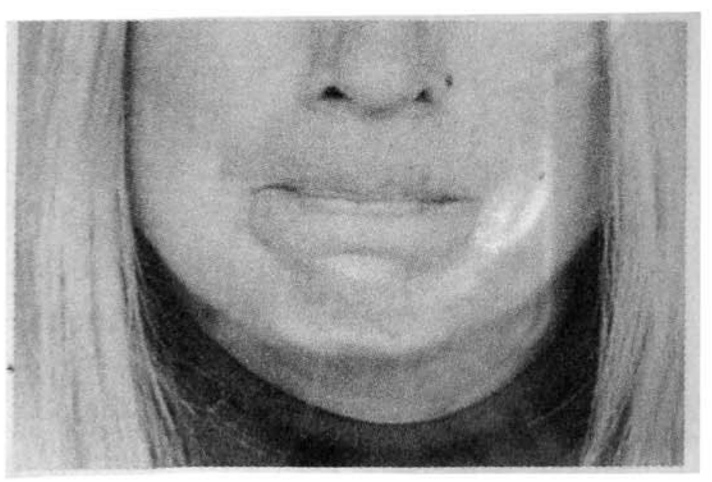
Некоторые из *второстепенных* вариантов были исключены нами из рассмотрения. Например, на рис. 62 показаны изображения трех форм разгневанного рта: рис. 62А соответствует одному

из основных вариантов (сжатые губы), а рис. 62Б и рис. 62В соответствуют двум второстепенным вариантам разгневанного рта. Второстепенные варианты были исключены из-за того, что их отличия во внешнем виде и передаваемом смысле незначительны, а доказательства специфичности выражаемого ими смысла нельзя считать неопровержимыми. Рот, показанный на рис. 62Б, вероятно, указывает на испытываемую фрустрацию или покорность в дополнение к основной теме контролируемого гнева. На рис. 62В выдвинутые вперед сжатые губы, вероятно, говорят скорее об «учительском» гневе.

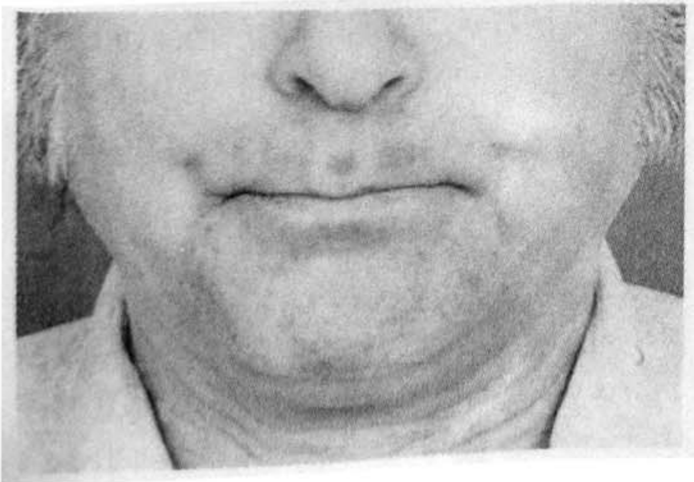
Патрисия и Джон являются двумя моделями, лица которых были показаны в главах с третьей по восьмую. Мы хотели привлечь и мужчину, и женщину, чтобы вы могли видеть, как проявляются эмоции на лице независимо от пола человека. Мы также хотели найти двух людей, отличающихся по количеству постоянных морщин (Джон на одиннадцать лет старше Патрисии) и по основным чертам лица (сравните размер и форму их глаз). И Патрисия, и Джон умели двигать лицевыми мышцами по команде, были

Рисунок 62

А



Б



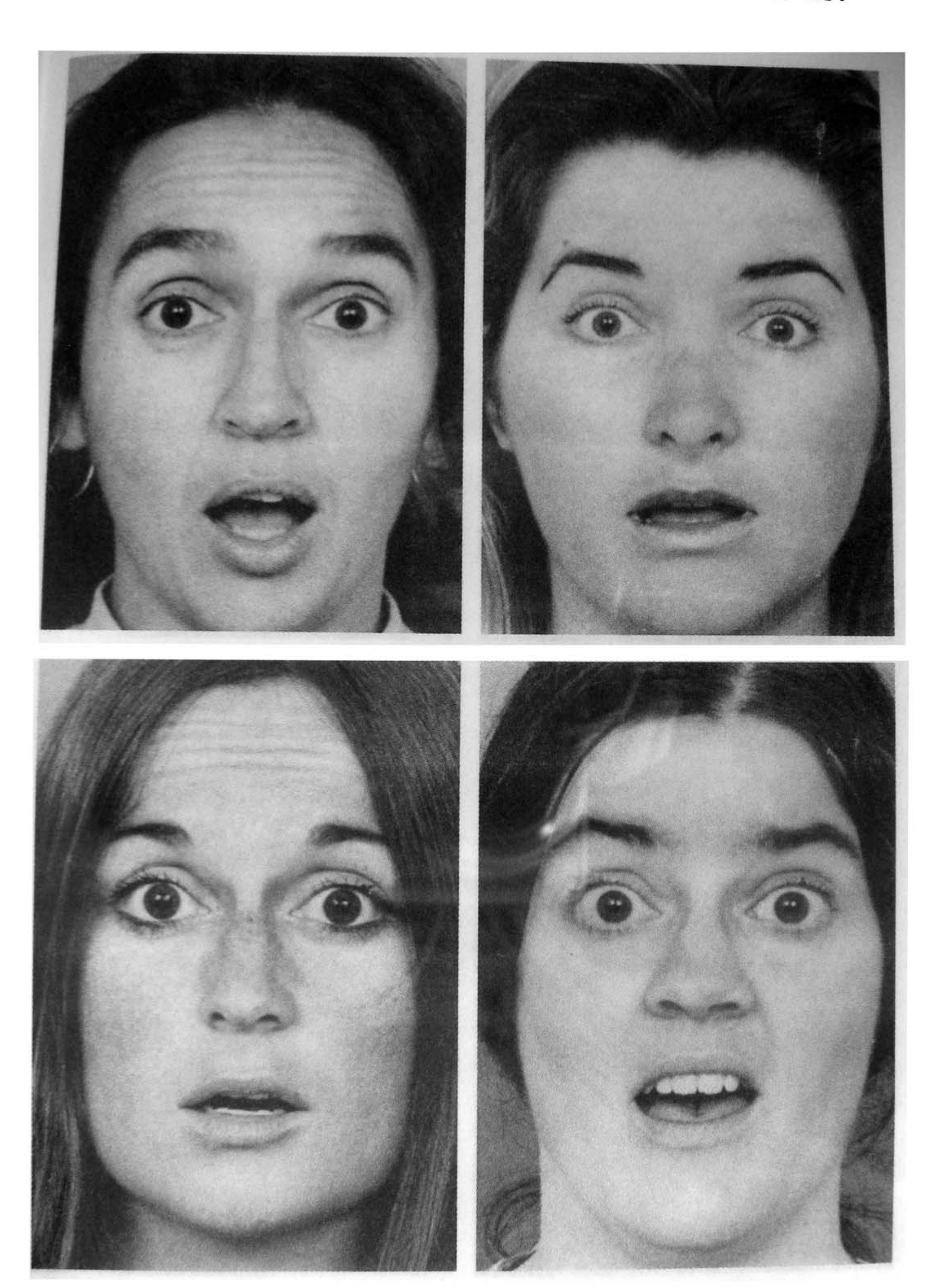
В



согласны заниматься этим и не возражали против того, чтобы их лица были показаны широкой публике. Джон недавно закончил работу над докторской диссертацией под научным руководством авторов этой книги; на протяжении всей своей научной карьеры он постоянно учился контролировать работу своих лицевых мышц перед зеркалом. Патрисия, художница по профессии и жена одного из авторов этой книги, всегда хорошо умела управлять своими лицевыми мышцами в силу своих врожденных способностей.



Фотографии для главы 9

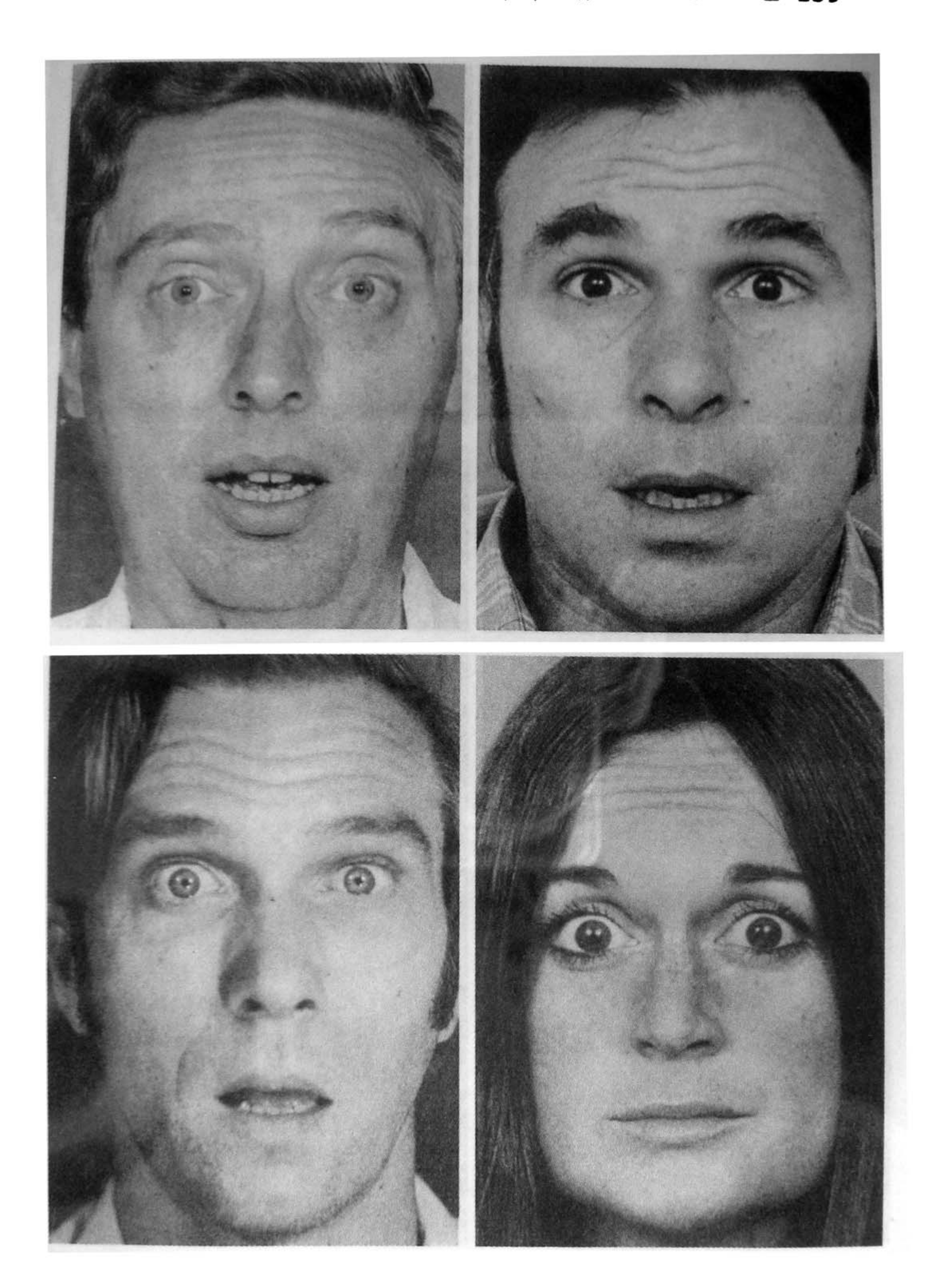


2

1

4

3

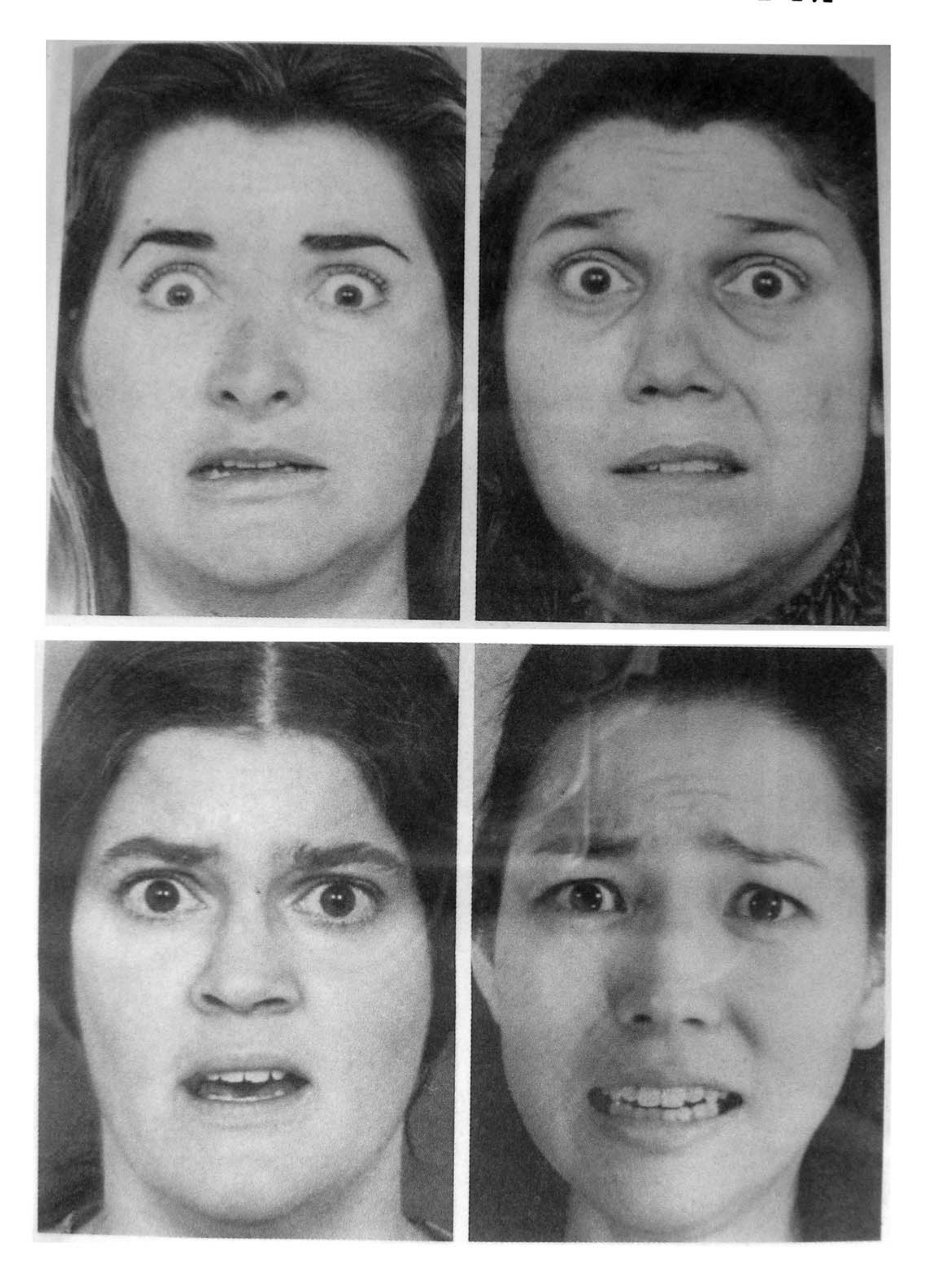


6

5

8

7

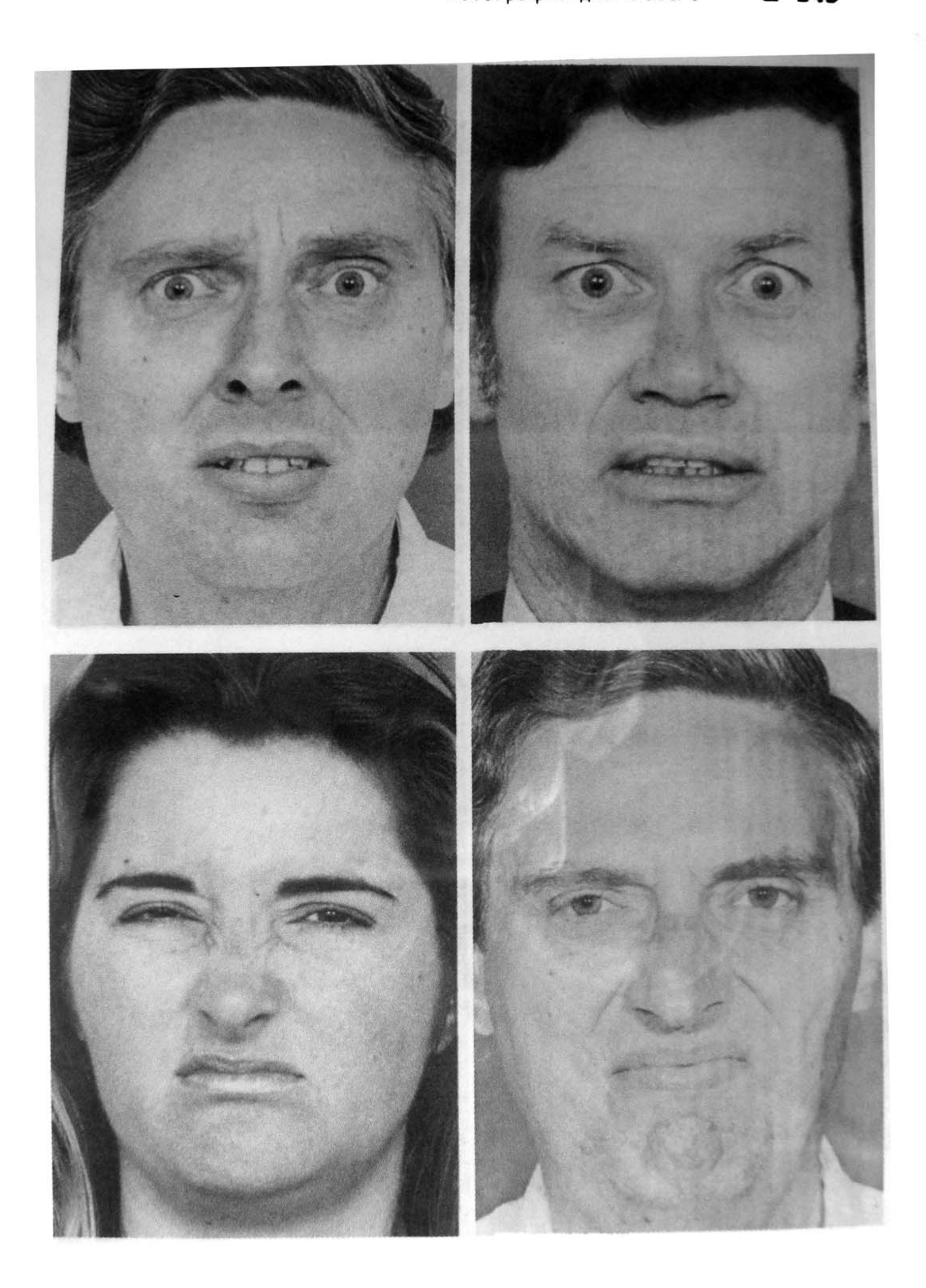


10

9

12

11

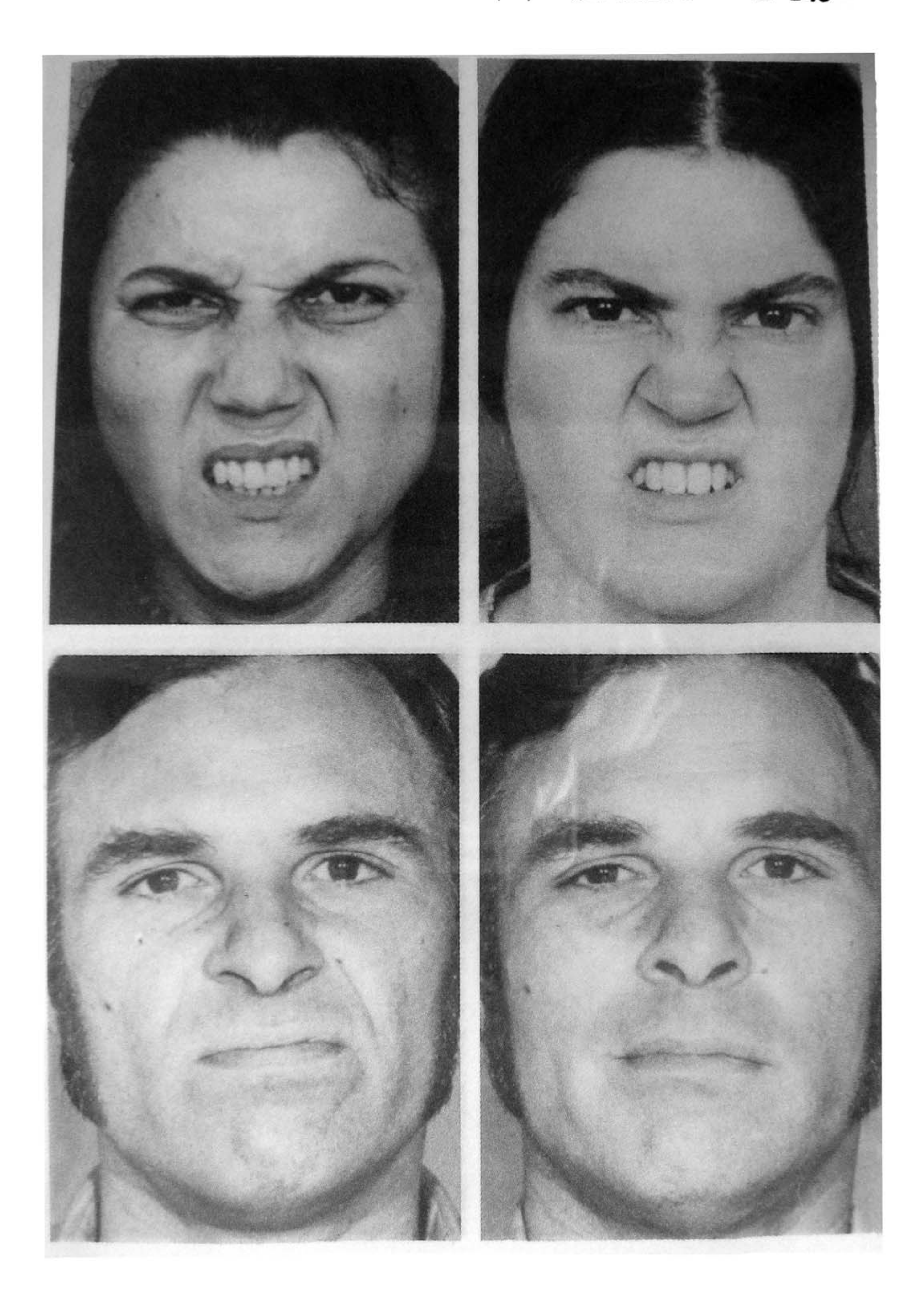


14

13

16

15

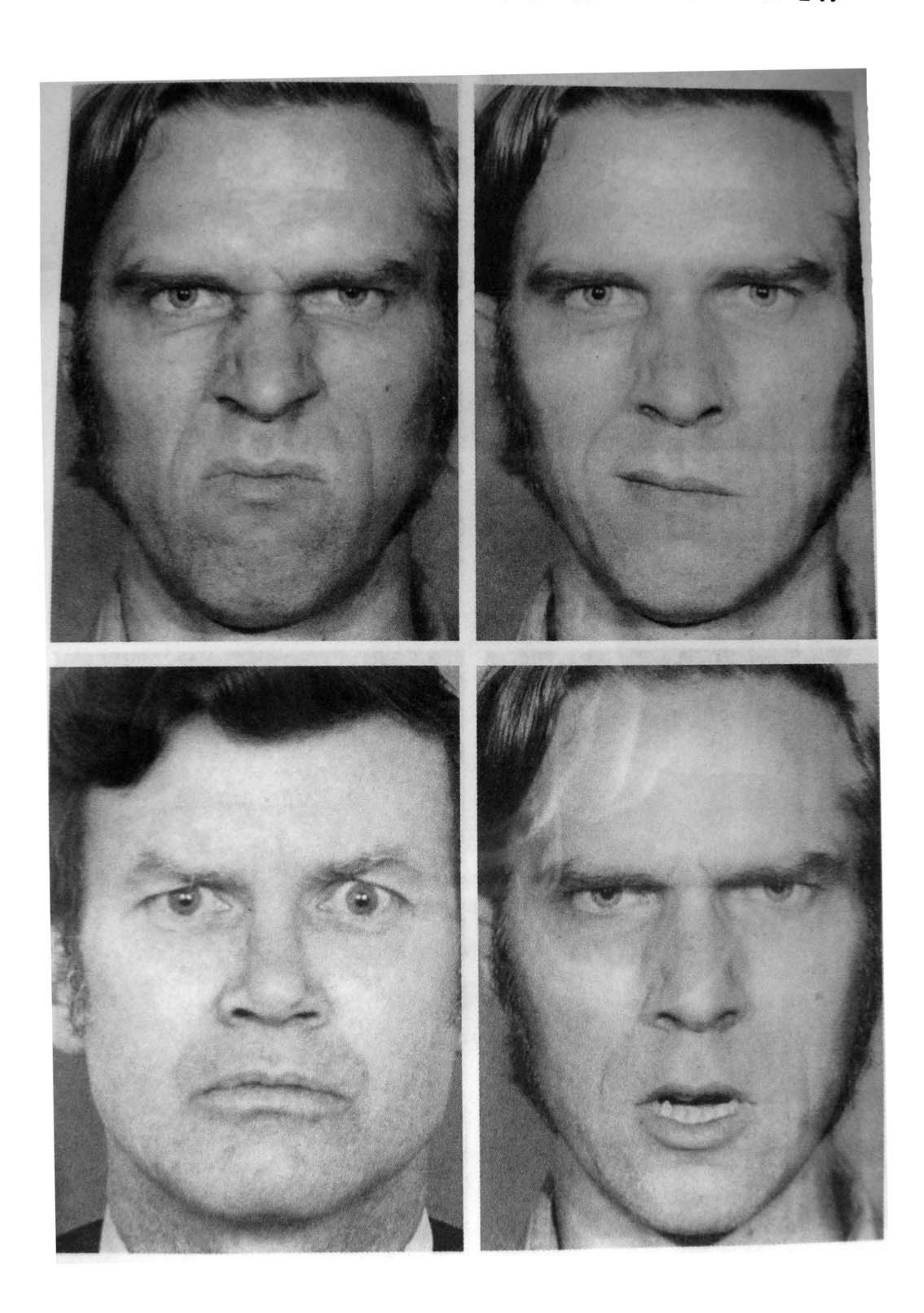


18

17

20

19

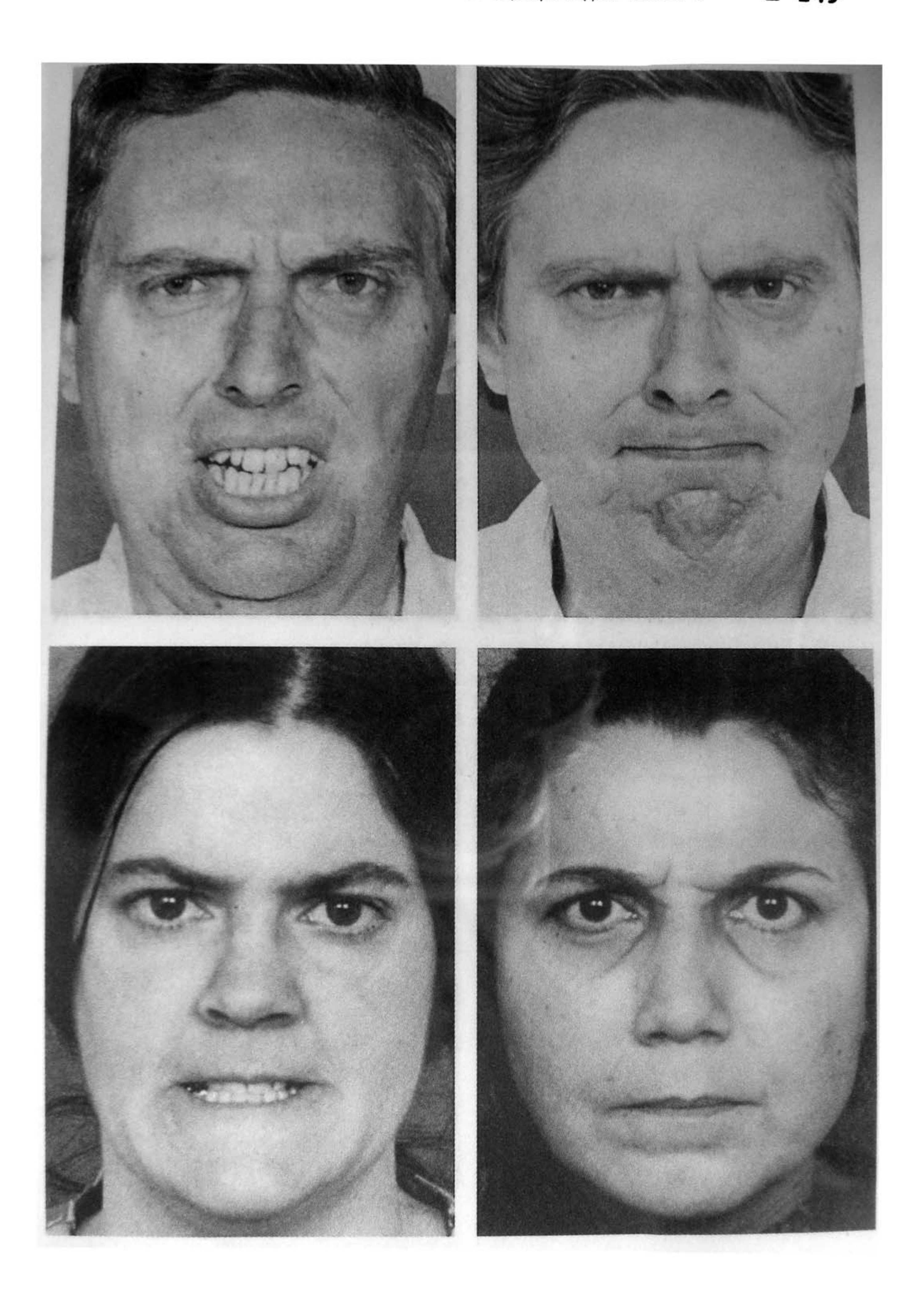


22

21

24

23

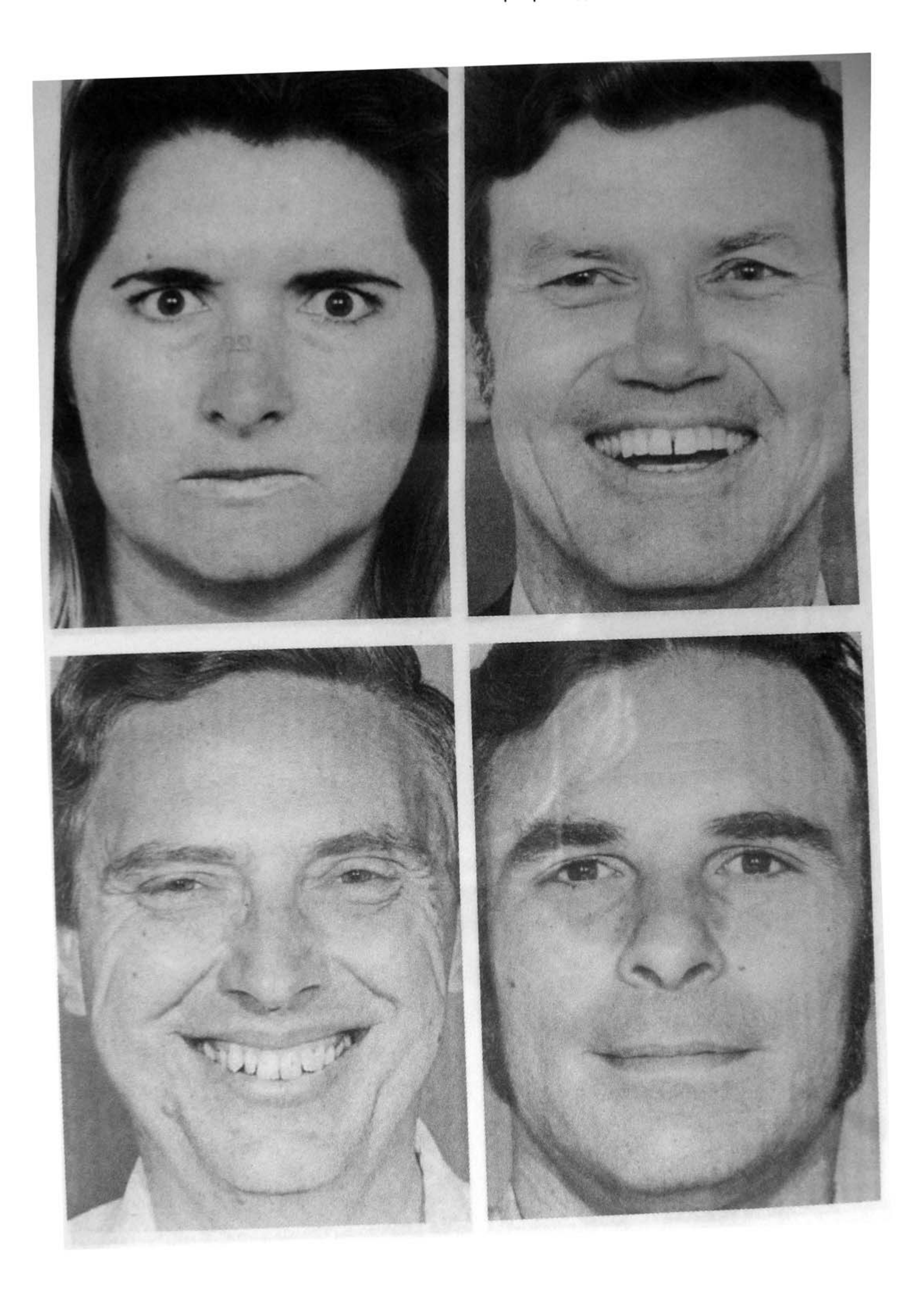


25

26

28

27

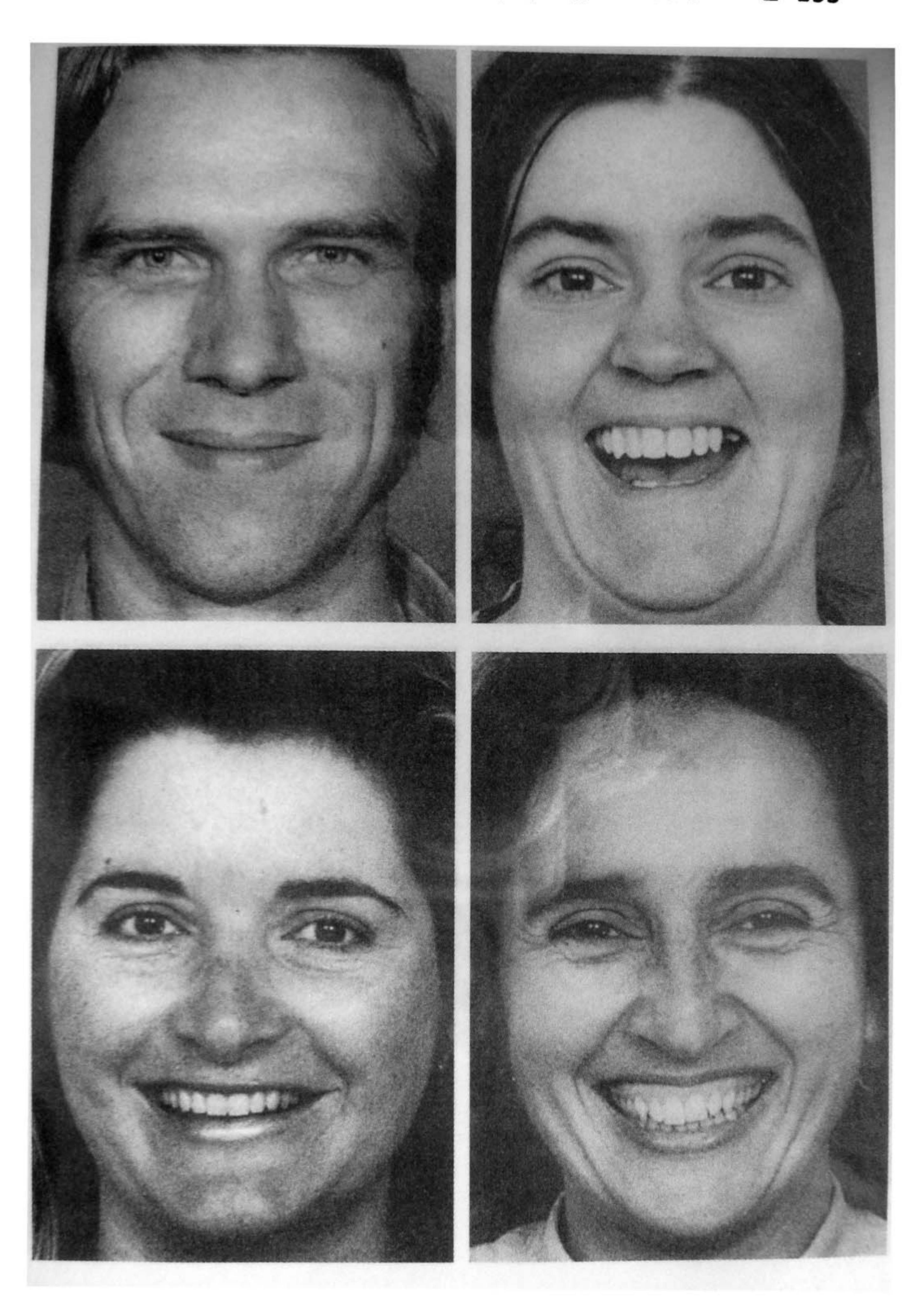


30

29

32

31

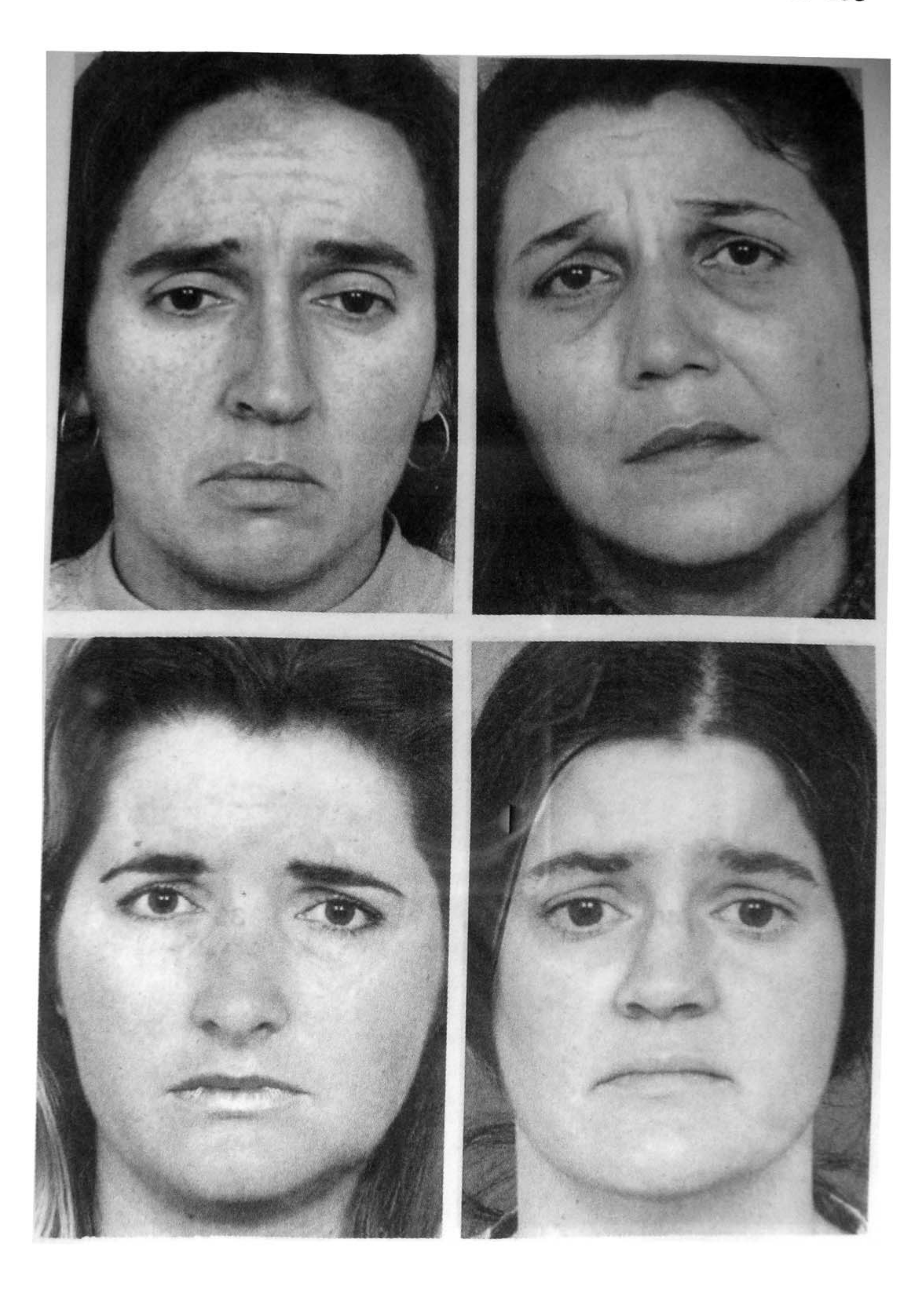


34

33

36

35

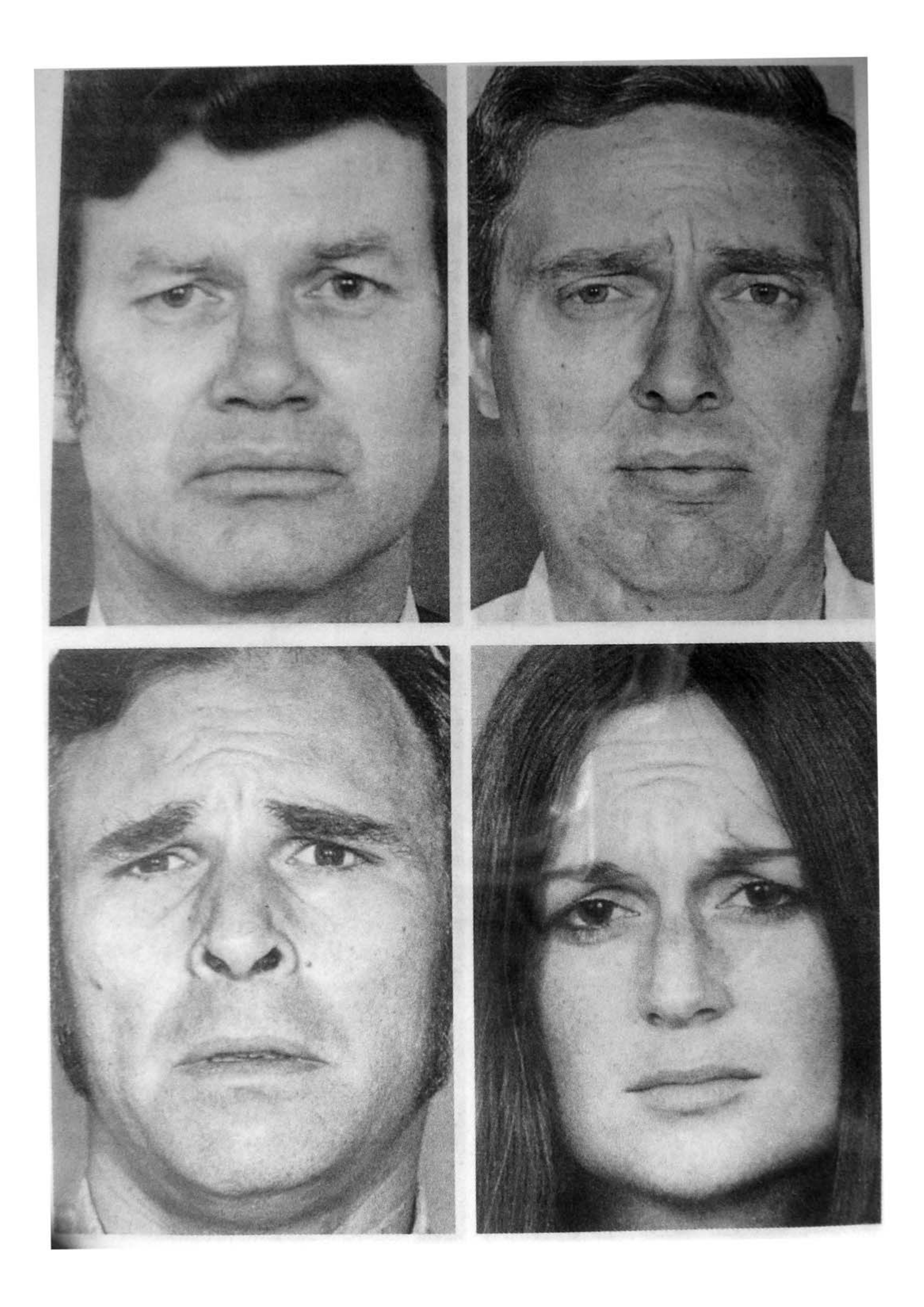


38

37

40

39

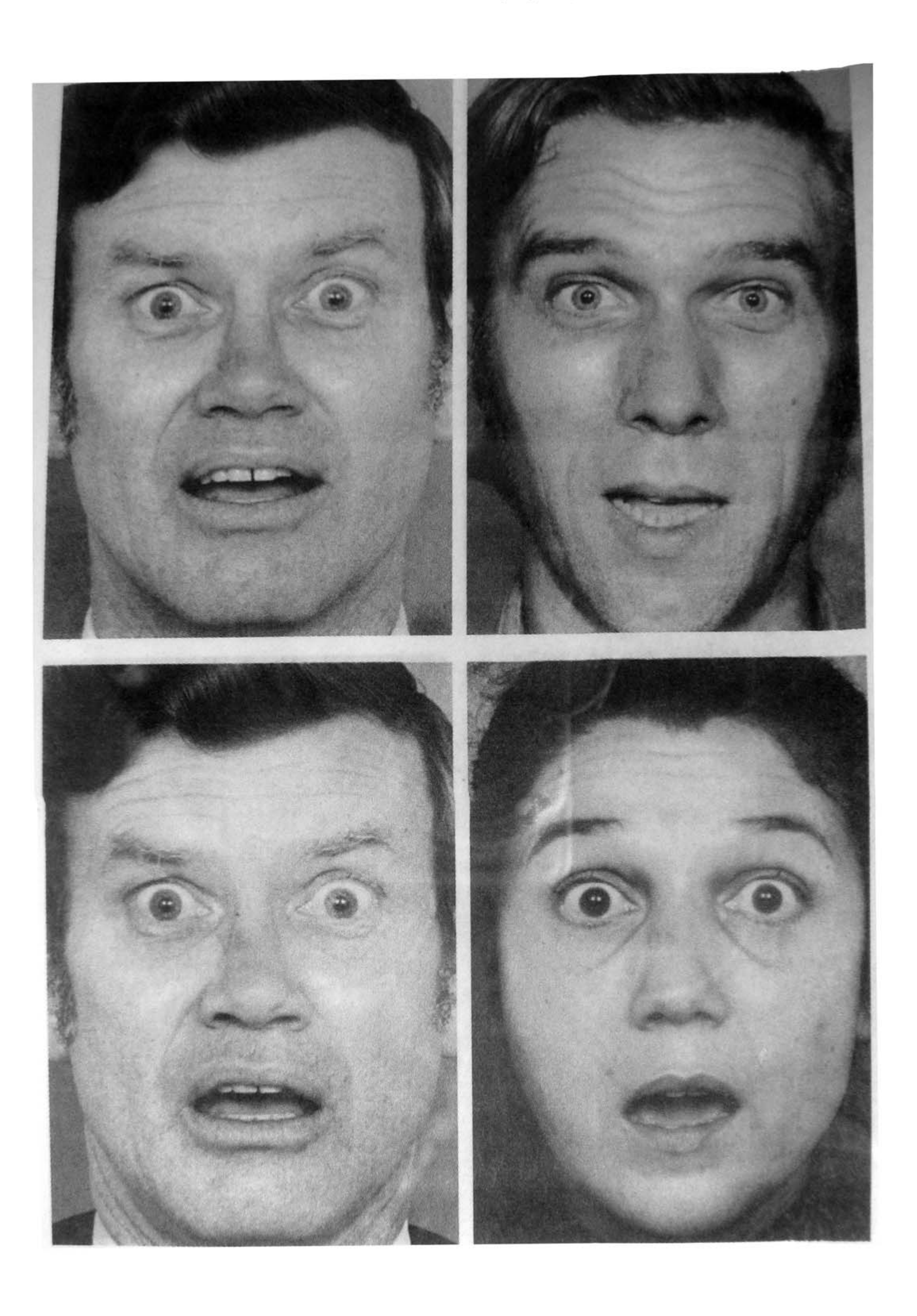


41

42

43

44

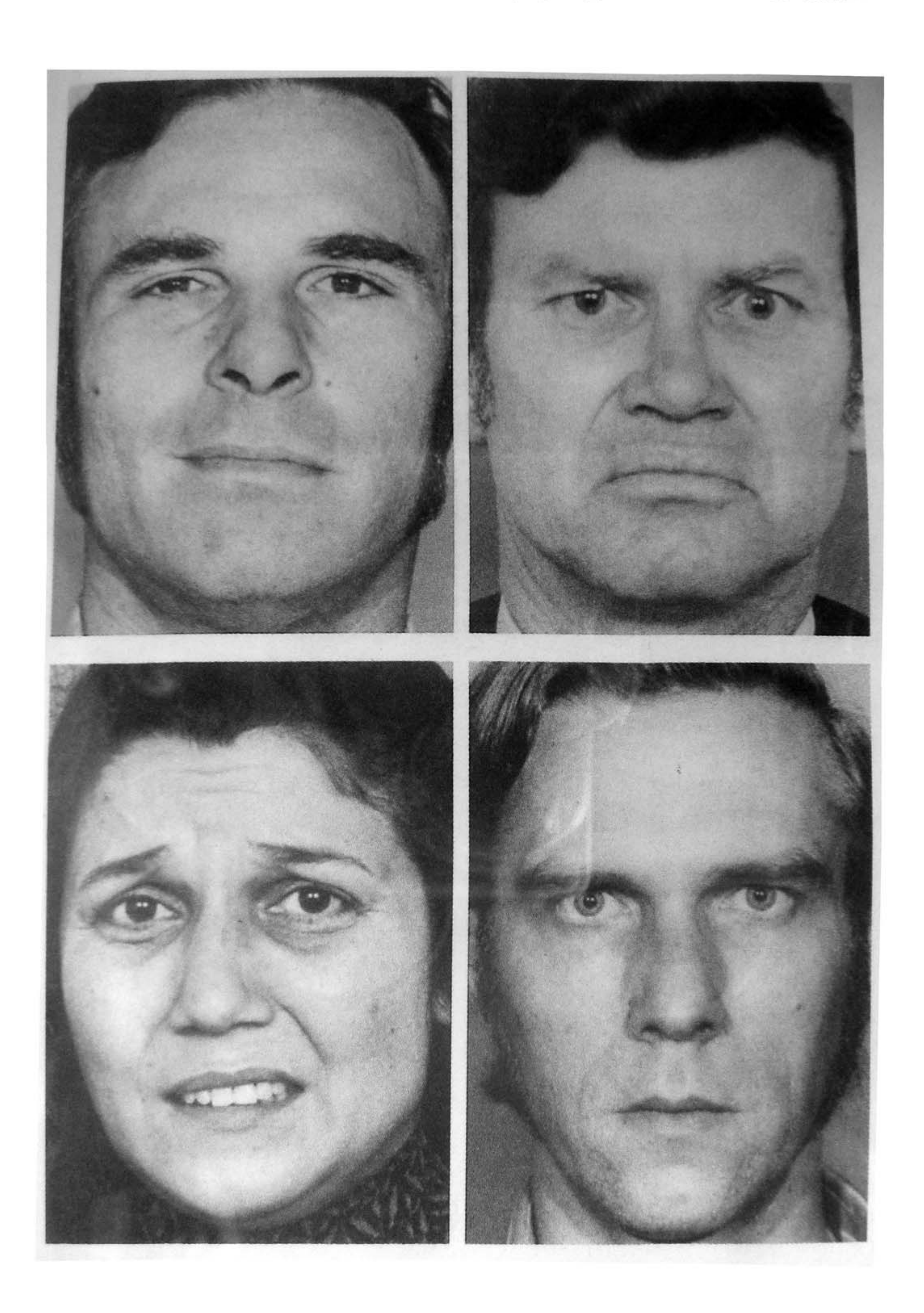


46

45

48

47



50

49

52

51

53

54



Таблицы для описания и оценки выражений эмоций на лице

Таблица оценки фотографий для главы 9

(см. с. 173 в главе 9)

Номер фотографии	Экспресс-оценка	Вторая оценка

Таблица для записи результатов фотографирования выражений вашего лица

Вам следует попытаться сделать как минимум две фотографии вашего нейтрального лица, а также как минимум по две фотографии вашего лица, выражающего следующие эмоции: счастье, печаль, страх, отвращение, гнев и удивление.

Номер фотографии	Предполагаемая эмоция	Насколько хорошо вы ее выразили	Оценки (заполняется позднее)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Таблица оценок

Обведите кружком одно слово для каждой оцениваемой вами фотографии. Запишите ее номер в соответствующую пустую ячейку таблицы. Даже если вы не уверены в том, какой ответ правильный, постарайтесь хотя бы его отгадать. Не тратьте на каждый ответ слишком много времени; ваше первое впечатление обычно оказывается самым верным.

Номер фотографии						
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение
	радость	печаль	страх	гнев	удивление	отвращение

А

Б

В

Г

А

Б

В

Г

П. Экман, У. Фризен

УЗНАЙ ЛЖЕЦА ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЛИЦА

Перевел с английского В. Кузин
Под научной редакцией М. Осориной

Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Ведущий редактор	*О. Кувакина*
Выпускающий редактор	*Е. Маслова*
Научный редактор	*М. Осорина*
Литературный редактор	*О. Кувакина*
Художник	*К. Радзевич*
Корректоры	*С. Беляева, Н. Викторова*
Верстка	*С. Сенива*

Подписано в печать 03.12.09. Формат 60×88/16. Усл. п. л. 17.

Тираж 20 000. Заказ 20164.

ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии CtP в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.


ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР®
WWW.PITER.COM



От автора бестселлера
ПСИХОЛОГИЯ ЛЖИ
ОБМАНИ МЕНЯ
ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

ПОЛ ЭКМАН УЗНАЙ ЛЖЕЦА ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЛИЦА
УОЛЛЕС ФРИЗЕН



Пол Экман — выдающийся американский психолог, профессор Калифорнийского университета, крупнейший специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и распознавания лжи. Профессор Экман известен во всем мире как создатель уникальной системы анализа невербального поведения, вдохновитель популярнейшего телесериала «Обмани меня» и прототип его главного героя доктора Лайтмана.

Перед вами новая книга Пола Экмана, которую вполне можно назвать вторым томом нашумевшего бестселлера «Психология лжи». Это книга-продолжение, книга-тренажер, книга-расшифровка.

Вы заметите, если кто-то притворяется удивленным? А если кто-то испуган, но хочет выглядеть рассерженным, вам под силу это разглядеть?

Насыщенная огромным количеством тщательно отобранных фотографий и специальных упражнений, эта книга позволит вам безошибочно распознавать ложь, моментально читая по лицам эмоции: как подлинные, так и «наигранные». Радость, удивление, страх, гнев, печаль, отвращение — ничто не ускользнет от вашего внимательного взгляда.

Совершенствуйте свои навыки, чтобы защититься от обмана на работе и дома. Мастерство Пола Экмана сослужит вам хорошую службу!





Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com
61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин